

# **Educación Física Integral Para La Vida Social**

Autor:

Jonathan Arley Gomez Molina



Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación física – PCLEF

Bogotá, Colombia

2025

# **Educación Física Integral Para La Vida Social**

Proyecto Curricular Particular para optar al título de Licenciado en Educación  
Física

Autor:

Jonathan Arley Gomez Molina

Tutor:

Mg. Diana Marlen Feliciano Fuentes

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación física – PCLEF

Bogotá, Colombia

2025

## Contenido

Contextualización .....	5
Identificación del problema .....	5
¿Qué?, ¿Por qué? Y ¿Para qué? .....	8
¿Qué? .....	8
¿Por qué? .....	9
¿Para qué? .....	10
Antecedentes .....	11
Investigaciones locales .....	11
Estudios nacionales .....	13
Estudios internacionales .....	14
Marco normativo .....	17
Propósito formativo .....	18
Perspectiva educativa .....	21
Referentes teóricos .....	21
Perspectiva humanista .....	21
Perspectiva disciplinaria .....	23
Perspectivas pedagógicas .....	26
Interrelación de las tres perspectivas del PCP .....	29
Sujeto ideal a formar .....	30
Educación Física integral .....	31
Enfoque educativo .....	32

Enfoque psicológico .....	34
Enfoque sociocultural .....	35
Enfoque antropológico .....	38
Características y finalidad de la Educación Física Integral .....	39
Diseño e implementación .....	41
Etapa diagnóstico.....	42
Instrumentos de recolección de información.....	42
Análisis de los resultados de la encuesta .....	43
Matriz de relación entre perspectivas humanística, disciplinar y pedagógica.....	49
Programa <i>Inter-Acción</i> .....	52
Propuesta para la evaluación de aprendizaje y metodología de enseñanza .....	58
Evaluación basada en preguntas abiertas.....	58
Metodología de enseñanza recíproca.....	59
Relación entre metodología y evaluación.....	60
Ejecución y análisis de la experiencia .....	64
Conclusión .....	77
Referencias .....	80

## **Contextualización**

El Liceo Cultural Luis Enrique Osorio, que se encuentra en el barrio Bosa Chico Sur (estrato 2) en Bogotá, sirve a estudiantes adolescentes de 15 a 17 años que asisten a las clases de educación física los martes durante dos horas. Aunque el liceo practica la integración educativa como pedagogía general, el énfasis y enfoque que se le da a la educación física dentro de dicho marco ha sido tradicionalmente un apriorismo, el cual se define como un enfoque déficit que reduce la enseñanza a solamente el ejercicio físico y, en el mejor de los casos, el deporte.

### **Identificación del problema**

La concepción de la educación física en esta institución, es lo que podría llamarse darwinismo pedagógico, ha sostenido la creencia que el único objetivo de la educación física debe ser el perfeccionamiento de las competencias motrices y el condicionamiento físico. Esta creencia se defiende con la afirmación de que "la educación física es para la educación y la competencia de las habilidades motoras" (Castañer & Camerino, 2013). No obstante, esta interpretación resultó ser insuficiente, dado que no se trabaja la integralidad de los estudiantes, ni se entiende que la educación física como espacio educativo no puede limitarse a fomentar solo el desarrollo físico, sino todas las dimensiones del ser humano, que son: el desarrollo físico, emocional, social y cognitivo.

Se evidenció que en las primeras sesiones el docente realizó test con los que se miden fuerza abdominal, extremidades superiores e inferiores y resistencia aeróbica y capacidad cardiopulmonar, el profesor utilizó test de flexión de codo, test de abdominales, test de sentadillas y el test de cooper. Estos test eran adaptados por el docente con el fin de poder ser evaluados y de ahí hacer que los estudiantes tengan una nota, en las clases posteriores se

utilizaron unas pruebas de salto de lazo, eran 7 variables de salto con cuerda donde los estudiantes debían completarlas evaluando el tiempo, repeticiones y técnica, estas tenían como finalidad trabajar la coordinación y la resistencia aeróbica de cada alumno. Y es que como lo menciona Marcos Herranz Sancho (2013) el desarrollar una educación física tradicional utilizando como método de evaluación los test de condición física lo que obtendrá es una incoherencia con los procesos de aprendizaje significativo, buscando el rendimiento motriz y reduciendo el aspecto educativo.

El autor también se basa en López (2000) y las críticas que hace a este modelo de educación física:

Se incide que bajo este enfoque sólo se evalúan los objetivos y los contenidos más simples, fáciles y triviales, ya que los test e instrumentos de evaluación objetivos y las situaciones de evaluación experimentales sólo miden los niveles de práctica más básicos y simples, de modo que las fases más complejas y ricas del gesto motor se obvian al igual que las características personales, afectivas, sociales y contextuales. (p. 51)

A través de una encuesta, se evidenció que muchos estudiantes aún perciben la educación física exclusivamente como un espacio para la práctica deportiva o la recreación. No obstante, emergen ideas sobre el papel de esta área en la vida cotidiana: caminar, interactuar, comprender reglas o colaborar. Aunque los estudiantes no usan términos como “dimensiones humanas”, demuestran comprensión de elementos sociales, cognitivos y afectivos que hacen parte de una educación física integral.

Con lo que se plantea anteriormente, se entiende que el análisis que se obtuvo en el diagnóstico realizado en el colegio liceo cultural Luis Enrique Osorio; la educación física está planteada para el desarrollo de habilidades motrices desde las técnicas del deporte a ver

durante los periodos académicos y aislando el acercamiento del estudiante a trabajar sus dimensiones humanas para un óptimo desenvolvimiento en la sociedad.

La situación problemática en esta institución escolar es el enfoque que se da a la educación física. El problema se centra en que la educación física se concibe principalmente, e incluso, casi de forma exclusiva, en su dimensión física, sin atender adecuadamente otras dimensiones no menos relevantes como la social, la emocional, la cognitiva y la comunicativa. Esta ausencia provoca que los estudiantes que no cuenta con optimas destrezas motoras elementales en muchas ocasiones se sientan excluidos, desmotivados, y más aún, alienados, lo cual impacta en su desarrollo integral y en su bienestar emocional, social, y en el plano académico. Siempre hay que recordar, como dice Vygotsky (1978), que el desarrollo pedagógico y humano son siempre dos procesos interrelacionados y son la consecuencia de una construcción social en un entorno culturalmente educativo apropiado. Este tipo de entornos deben ofrecer aprendizajes que trasciendan el plano intelectual a los niveles emocionales y sociales.

Es por eso que se desea desarrollar una educación física orientada a las dimensiones humanas del ser humano. La educación como derecho fundamental del ser humano, trasciende como base de su desarrollo humano. Esta condición social permitirá al hombre prepararse para afrontar de manera oportuna los requerimientos del entorno social en el que actúe y conviva. Una apropiada educación se asocia a optimizar niveles de la salud, interacción social, difundir valores, habilidades y actitudes positivas, que le llevaran a un descubrimiento del conocimiento. La educación física es un espacio académico, que tienen la posibilidad de atender esta necesidad del ser humano, creando dinámicas que faciliten la comprensión, análisis y desarrollo de las dimensiones humanas que están inmersas en el

individuo y que tenga como base la acción motriz con intencionalidad. “La educación física como pedagogía procura el desarrollo integral del ser humano” (Camacho, 2003)

### **¿Qué?, ¿Por qué? Y ¿Para qué?**

#### *¿Qué?*

Esta propuesta de PCP tiene como objetivo crear una educación física más holística, enfatizando la dimensión social, que integre no solo las habilidades motoras, sino también el desarrollo emocional, cognitivo y social de los estudiantes. El objetivo general no es únicamente una mejora de las habilidades motoras; más bien, hay una intención de mejorar las competencias sociales, emocionales y cognitivas para que los estudiantes mejoren sus niveles de condición física, así como su capacidad para interactuar con los demás, la regulación emotiva y desarrollar habilidades de pensamiento crítico defensivo adecuadas para enfrentar los desafíos apropiados en su vida social y académica.

El currículo de educación física debería buscar un desarrollo completo de las competencias de colaboración que incluyan las competencias de comunicarse, las habilidades emocionales como la regulación y el control del estrés, así como las habilidades cognitivas de toma de decisiones y de resolución de problemas. El diseño curricular que orienta dicho desarrollo reconoce el lazo que hay entre la dimensión física y las dimensiones cívicas de la vida humana. Por esto, asegura un proceso de enseñanza en el que, además de acondicionar el cuerpo, se posibilita a los individuos la vivencia cívica de la empatía y la responsabilidad.

El fundamento teórico de este conjunto se encuentra en la obra de Vygotsky (1978), en la que se describe el aprendizaje y la evolución humana como resultado de ciertas interacciones y en la que el conocimiento se menciona como un fenómeno que se encuentra dentro de la acción comunicativa. Por ello, se puede afirmar que la educación física se convierte en el contexto más relevante para integrar las dimensiones social, emocional y

cognitiva del alumno, y, en este sentido, cada una de las actividades motrices puede ser un espacio de desarrollo conjunto en las dimensiones cognitiva, afectiva y cívica.

Dewey (1916) argumentó que el aprendizaje del estudiante debería integrarse con sus experiencias cotidianas. En consecuencia, las actividades dirigidas a la educación física deben extender el objetivo del desarrollo físico para incluir las realidades sociales y emocionales de la vida del estudiante, haciéndolas relevantes y significativas para sus experiencias diarias.

### *¿Por qué?*

Las dimensiones social, emocional y cognitiva de los estudiantes en la Escuela Cultural Luis Enrique Osorio han sido descuidadas debido al modelo limitado que continúa predominando en el currículo, a pesar de que el modelo actual se centra en el desarrollo de habilidades motoras y el acondicionamiento físico de los estudiantes. Este descubierto resulta en que los estudiantes con habilidades motoras subdesarrolladas se desanimen y se vuelven apáticos hacia su participación en estas actividades. Este desapego resulta en una disminución de su salud emocional, social y física.

El modelo que se utiliza para la educación física en la escuela secundaria también es inadecuado en la provisión de educación porque no fomenta el desarrollo integral y armónico de sus estudiantes. Esto es el resultado de la escisión del proceso educativo y las enseñanzas de la totalidad de dimensiones, aspectos y multidimensionalidad del ser humano. Por esta razón, Vygotsky (1978) enfatiza los aspectos socioculturales que influyen en el aprendizaje y el desarrollo del ser humano, argumentando que el desarrollo holístico de los estudiantes requiere una cultura de aprendizaje que también sea social, emocional y multidimensional, junto con los aspectos racionales.

Otros sistemas de desarrollo, el aspecto en desarrollo también debería incluirse para todo tipo implica la integración de las cinco dimensiones del ser humano. Utilizando un enfoque holístico y un método debería caminar de la mano. Mientras se van mejorando estas habilidades, el objetivo específico debería incluir la mejora de la condición física del ser humano. En la esfera de habilidades sociales y cognitivas el ser humano debería desempeñar los roles específicos que se asignan en el artículo de Dewey (1916). El aprendizaje debería ser construido sobre las experiencias de lo social y lo personal. Si el valor que cada acción social debería tener se debería lograr la acción social en cuestión debería tener un contexto personal.

### *¿Para qué?*

El diseño curricular del Programa de Capacidades Psicomotrices (PCP) fija como meta la integración simultánea de las dimensiones social, emocional y cognitiva en el entorno de la educación física, de modo que se potencie el desarrollo humano de forma equilibrada. Con ello, se espera que los alumnos no sólo optimicen su condición física, sino que interioricen competencias sociales como la cooperación, la comunicación efectiva, la mediación de conflictos y competencias emocionales tales como la autorregulación de la actividad emocional y el control de la ansiedad. Además, ese trabajo se complementa con la consolidación de competencias híbridas de carácter cognitivo—predicación crítica, toma de decisiones y resolución de problemas que permitan a los alumnos abordar diversas situaciones dentro y fuera del aula con eficacia analítica y juicio reflexivo.

El enfoque que articulan el PCP y el contexto escolar ofrece, simultáneamente, un avance en la condición física y un marco de intervención en el que el alumno aprende a modular la interacción social, regular su esfera emocional y ejercitar un pensamiento reflexivo y benevolente ante los imprevistos cotidianos. Consecuentemente, resulta posible

transitar desde una educación física centrada en el mero desempeño motriz hacia una praxis curricular que articule y potencie, de forma integral, las capacidades físicas, emocionales y sociales.

Vygotsky (1978) subraya que las interacciones sociales ejercen una influencia determinante en el proceso de aprendizaje, en tanto que los individuos no adquieren conocimiento de forma simplemente individual, sino mediante la mediación de la relación con otros sujetos. Al abordar las dimensiones sociales y emocionales en la educación física, los estudiantes mejoran sus habilidades motoras mientras se preparan para convertirse en miembros responsables y activos de sus comunidades, promoviendo así el bienestar social y cultural de su entorno.

La Educación Física Integral cobra relevancia en el ámbito de preocupaciones globales porque, en las últimas décadas, se ha comprendido que el ser humano necesita un desarrollo integral. Al respecto, se hace necesario que las clases de educación física no se limiten solamente al desarrollo físico, sino que también se atiendan las dimensiones sociales, emocionales y la cognición. Las investigaciones en este campo demuestran que el desarrollo integral de los estudiantes es posible mediante la incorporación de estas dimensiones. Es por esto, que en la presente monografía se recoge la evidencia que, en el contexto local, nacional y global, sustenta este enfoque integral en educación física.

## **Antecedentes**

### ***Investigaciones locales***

**Pérez, P. (2018).** *Educación física y desarrollo cognitivo en estudiantes de educación básica: efectos a largo y corto plazo* (Universidad Nacional de Colombia).

**Aporte:** Como se ha demostrado en este estudio, la nutriente cognitiva en la educación física fomenta la retentiva y el control de las decisiones en los estudiantes durante

el juego. En este caso, la investigación pone de relieve que, en los cursos de educación física, a niveles más enfocados al acondicionamiento físico, hay que considerar también el desarrollo mental, tales como: atención, el autocontrol, el autoanálisis y la solución de conflictos que pueden presentarse de una manera instantánea. Estos hallazgos permiten desmontar la fundamentación de este PCP, cuya intención es no solo sustentar las características motrices de los estudiantes, sino también trabajar en el desarrollo de sus capacidades cognitivas.

**González, R. (2019).** *La importancia de las emociones en la educación física* (Universidad Pedagógica Nacional).

**Contribución:** Este investigador argumentó que cada actividad de educación física (EF) necesita tener un componente emocional para fomentar la regulación emocional. González explicó que las clases orientadas emocionalmente mejoran la inteligencia emocional. Además, la educación física puede ayudar a los estudiantes a gestionar el estrés, la autorregulación emocional y a desarrollar una perspectiva positiva que ayuda a mejorar el bienestar del estudiante. Esto es vital para el PCP ya que el enfoque es el elemento emocional de la educación física en lugar de las habilidades motoras.

**Martínez, L. (2020).** *Educación física y desarrollo social en adolescentes* (Universidad de Bogotá).

**Contribución:** El investigador exploró las actividades de educación física y su impacto en la colaboración y el trabajo social entre los estudiantes. Al participar en deportes y actividades cooperativas, los estudiantes mejoran sus habilidades de interacción, resolución de conflictos y cooperación, lo que a su vez contribuye a la cohesión social y al clima escolar.

Esto forja la base del aspecto social de la educación física. La motivación hacia la educación física debería apuntar al aspecto social y relacional, en lugar de centrarse únicamente en el aspecto físico.

### ***Estudios nacionales***

**Hernández, A. (2017).** *Estrategias pedagógicas en educación física en Colombia* (Universidad de los Andes).

**Aporte:** Esta investigación enfatiza cómo las estrategias pedagógicas dentro de la educación física en Colombia están cambiando hacia un enfoque más holístico que va más allá de centrarse únicamente en mejorar la aptitud física para nutrir el desarrollo social y emocional de los estudiantes. El valor otorgado a la colaboración, la resolución de conflictos y la inteligencia emocional ilustra la afirmación de que la educación física integral promueve el crecimiento estudiantil. Este método, según algunas investigaciones, mejora las competencias emocionales y sociales además de las habilidades físicas y psicomotoras más reconocidas.

**Rodríguez, M. (2021).** *La educación física como instrumento para el desarrollo social y cognitivo* (Universidad Nacional de Colombia).

**Contribución;** El estudio ilustra la importancia fundamental de las actividades físicas en el fomento del desarrollo cognitivo y social de un individuo al demostrar la importancia de la colaboración. Además, enfatiza el valor de la educación física como medio para desarrollar habilidades cognitivas a través de la interacción social en actividades físicas, lo que afecta positivamente el bienestar académico y social del estudiante.

**Ramírez, J. (2020).** *La importancia de la educación física en el desarrollo emocional y social* (Universidad Pedagógica Nacional).

**Contribución:** El estudio describe la contribución de la educación física, con un enfoque emocional adecuado, en el dominio de la potencia emocional y en el logro general e interpersonal. Esta investigación subraya la importancia de la educación física con el desarrollo emocional y la gestión pacífica de conflictos durante la adolescencia, reforzando así la filosofía del desarrollo holístico de la educación física.

#### *Estudios internacionales*

**Johnson, L. (2020).** *La educación física como espacio para el desarrollo integral en Europa* (Universidad de Barcelona).

**Contribución:** Este estudio es reconocido por el examen de la implementación de políticas en instituciones educativas en Europa en relación con la integración de la educación física integral para mejorar la integración a nivel educativo. Esta investigación subraya el papel de la educación física en el desarrollo del niño en crecimiento, como parte del eje de desarrollo emocional y social interrelacionado. La educación física integral es fundamental para fomentar la integración social, la compasión y el compromiso cooperativo entre los escolares.

**Smith, J. (2019).** *Educación física integral: una perspectiva global* (Universidad de Harvard).

**Contribución:** Esta investigación muestra que la integración de la educación física con otros aspectos de la educación es un nivel de educación que, más allá del desarrollo físico del cuerpo, incorpora aspectos sociales, emocionales y cognitivos más amplios, beneficiando a los estudiantes. Hay evidencia sólida de que este enfoque beneficia las relaciones

interpersonales, el control emocional y la resolución de conflictos, y esto valida la necesidad de este enfoque en la educación física.

**Wang, Y. (2021).** *Modelos de pedagogía de la Educación Física en Asia.* (Universidad de Tokio).

**Contribución:** Los estudios muestran que, en Asia, los métodos y prácticas de enseñanza de educación física están ganando el uso de un enfoque integrado y multidisciplinario que aborda los aspectos sociales, emocionales y cognitivos del desarrollo estudiantil. Los estudios indican que este enfoque colaborativo contribuye al desarrollo de las habilidades físicas de los estudiantes y a la responsabilidad social, la ciudadanía activa y la responsabilidad cívica.

**Tabla 1.** *Estado del arte*

<b>Estudio</b>	<b>Fuente</b>	<b>Tipo</b>	<b>Aporte al Desarrollo Integral</b>
Estudio 1: El impacto de la educación física integral en el desarrollo de adolescentes	Universidad Pedagógica Nacional (2020)	Local	Destaca cómo la educación física integral no solo mejora las habilidades motrices, sino que también promueve el desarrollo emocional y social de los estudiantes, mejorando su autoestima y habilidades sociales.
Estudio 2: La educación física y la salud emocional en jóvenes en Bogotá	Universidad Nacional de Colombia (2021)	Nacional	Analiza cómo las actividades de educación física contribuyen al desarrollo emocional de los estudiantes, ofreciendo

			herramientas para la gestión del estrés y la resolución de conflictos.
Estudio 3: Integración de la educación física y las competencias sociales	Universidad de los Andes (2019)	Nacional	Muestra cómo el enfoque de educación física en competencias sociales facilita la integración de los estudiantes en grupos y mejora la cohesión social en el aula.
Estudio 4: Educación física y el desarrollo de habilidades emocionales en adolescentes	Universidad de Harvard (2021)	Internacional	Aporta evidencia sobre cómo la práctica de la educación física, cuando se integra con el desarrollo emocional, mejora el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes.
Estudio 5: El papel de la educación física en la integración social en escuelas secundarias	Universidad de Barcelona (2019)	Internacional	Establece la relación entre el trabajo en equipo en actividades físicas y el fortalecimiento de la comunicación efectiva y la empatía entre los estudiantes.
Estudio 6: La educación física como herramienta para la resolución de conflictos en el aula	Universidad de Oxford (2020)	Internacional	Demuestra cómo la educación física promueve la cooperación, la gestión de emociones y la resolución de conflictos entre estudiantes, mejorando su integración social.

NOTA. Elaboración propia.

La automatización de la certeza proveniente de investigaciones realizadas en niveles local, nacional e internacional corrobora y reafirma la exigencia de adoptar un modelo holístico en la disciplina de educación física. Estas indagaciones indican que la integración de las dimensiones social, emocional y cognitiva, junto a la motora, no solo mejora el desempeño físico de los alumnos, sino que, simultáneamente, fortalece su desarrollo emocional y social, aspectos que resultan determinantes para su bienestar. En particular, los estudios de Pérez (2018), González (2019) y Smith (2019), ponen de relieve la relevancia y el impacto que la educación física, cuando incorpora explícitamente componentes cognitivos, emocionales y sociales, ejerce sobre el desarrollo integral del estudiantado.

### **Marco normativo**

Las leyes y las políticas públicas sobre educación en Colombia están enfocadas hacia la formación integral del estudiante, que incluye el desarrollo académico, social, emocional y físico. Algunos de los pilares reglamentarios que brindan sustento a la educación física y la formación integral en el contexto de la normativa colombiana son las siguientes:

Ley de Educación General (141 de 1994): Esta ley establece los lineamientos fundamentales del proceso educativo en el país. La educación debe ser integral y tener en cuenta los aspectos mentales, emocionales, sociales y corporales de un aprendiz. Su enfoque constructivista abarca un enfoque más completo por el cual los aprendices adquieren no solo conocimientos académicos, sino también habilidades interpersonales, regulación emocional y desarrollo físico.

Decreto 1075 de 2015: Considerando este decreto, en su artículo 19 se establece el “Currículo Nacional” para las instituciones educativas de Colombia en el que se da lugar a la educación física como parte fundamental del desarrollo integral de los educandos. Asimismo, recalca que la educación física debe trascender lo meramente deportivo e indicar formación que incluya bienestar emocional, social y el desarrollo intelectual.

Política Nacional de Educación para el Desarrollo de Competencias Ciudadanas (2011): Esta política subraya la relevancia de las acciones orientadas hacia la atención y el desarrollo físico, emocional y social de los alumnos, valorando el ejercicio físico y la educación deportiva como herramientas esenciales en la construcción de una población activa, responsable y realmente identificada con su entorno social.

Estas normas justifican la tentativa de realizar un desarrollo integral de la educación física en la medida que contribuya no solo al mejoramiento de la motricidad de los educandos, sino que propicie su desarrollo social y emocional como plantea el proyecto.

En síntesis, el Marco Normativo y el Estado del Arte corroboran la necesidad imperante de implementar una pedagogía que articule el crecimiento físico con las otras esferas de la persona. Los estudios revisados evidencian que una pedagogía de la educación física que persiga un enfoque holístico no solo eleva las competencias motrices, sino que favorece de manera simultánea el progreso emocional, social y cognitivo del alumnado, proporcionándole así recursos decisivos para afrontar las exigencias de la vida diaria.

### **Propósito formativo**

El PCP tiene como objetivo definir la Educación Física en el Liceo Cultural Luis Enrique Osorio a través del diseño de un currículo y una clase de Educación Física integrados. En el proceso, los diseñadores aseguran que el desarrollo físico no se convierta en el objetivo de un enfoque aislado, sino que se integre con el desarrollo social, emocional

y cognitivo de los aprendices. Se afirma que el desarrollo físico de un estudiante debe proceder de manera paralela al desarrollo de vínculos emocionales y sociales, de manera que tal paralelismo se convierta en la armonía en las conexiones diarias y sociales. La idea de la cotidianeidad es crítica porque incluye las actividades que los aprendices realizan dentro y fuera del aula, las cuales representan la esencia del progreso humano. En este sentido, Dewey (1916) enfatiza que la enseñanza debe estar relacionada con las actividades que los estudiantes realizan para dar a los procesos de aprendizaje un propósito e importancia. La educación física, por lo tanto, debe buscar las conexiones que los estudiantes establecen con las experiencias cotidianas en el aula y la promoción de la colaboración, la empatía, el razonamiento colectivo y la resolución de problemas.

El enfoque actual asume que la educación física orientada sirve como una herramienta para mejorar la inteligencia emocional y fomentar la autodisciplina, el trabajo en equipo y la formación de una autoimagen positiva. Las competencias que forman parte de las competencias clave del marco curricular son atributos esenciales e indispensables en la formación integral de una persona, así como en la base de entornos socioculturales inclusivos y nutritivos. Vygotsky (1978), por lo tanto, enfatiza el papel de la interacción social en el proceso educativo como un medio a través del cual los estudiantes amplían su comprensión del mundo integrando emociones, relaciones sociales y aspectos intelectuales, fomentando así una interacción reflexiva y con propósito durante las actividades de aprendizaje y enseñanza.

El acompañamiento directo a las rutinas de la vida cotidiana en la escuela es un principio organizador del proyecto y dentro de este marco la educación física se establece como un contexto óptimo dentro del cual el trasfondo social y cultural de los estudiantes se reinterpreta y moviliza de manera que las actividades escolares y extraescolares se

retroalimenten y enriquezcan mutuamente. El enfoque socio-constructivista de Vygotsky (1978) sobre las relaciones entre estudiantes, maestros y el entorno social, que es el contexto donde se lleva a cabo la experiencia de aprendizaje, se socializa dentro de él. Aprender, en este contexto, no es una actividad en solitario, sino colectiva. Siguiendo este razonamiento, cualquier actividad deportiva o de juegos debería estar destinada a fomentar la colaboración, la empatía, la autogestión emocional profunda y otras habilidades similares, lo que se espera que mejore el desarrollo físico, así como el bienestar social y emocional del estudiante. La justificación para este caso sigue siendo la filosofía sin brechas de la educación física, dentro de los contextos sociales: La interconexión con el concepto de Vygotsky de la zona de desarrollo próximo (ZDP) sugiere que los estudiantes son capaces de avanzar con la ayuda de compañeros o de otros más conocedores que los docentes ayudan incluso más allá de los intentos que, sin asistencia, permanecen imposibles de lograr. Por lo tanto, el desarrollo humano es aprender colaborando juntos en una experiencia compartida.

El propósito central de esta propuesta es desarrollar el entorno educativo integrador en el que el estudiante no solo tenga conocimiento de su cuerpo, mejore sus habilidades físicas, sino que, además, a través de la educación física, desarrolle sus capacidades sociales, emocionales y cognitivas. De esta manera, se espera que los estudiantes obtengan las competencias fundamentales que les permitan desempeñarse de manera óptima en su vida diaria, no solo como individuos que se ejercitan, sino como ciudadanos responsables y activos de su comunidad.

## **Perspectiva educativa**

En este capítulo se exploran aspectos que detallan cómo cada una de estas tres perspectivas puede ser combinada y armonizada para lograr un enfoque holístico del ser humano como actor en su proceso de aprendizaje que crece en relación con otros y desarrolla todo su potencial de manera integral.

### **Referentes teóricos**

El PCP propuesto surge de tres perspectivas teóricas fundamentales que permiten la estructuración de una educación integral: humanista, disciplinaria y pedagógica. Cada una de estas perspectivas representa un bloque importante hacia la construcción de este PCP que busca el desarrollo físico, emocional, social y cognitivo de los estudiantes.

#### ***Perspectiva humanista***

El paradigma humanista en el campo educativo concibe al individuo como un sujeto incesantemente interactivo, cuyo perfil se determina en y por una red de relaciones sociales y culturales.

Este sistema es importante para los marcos de educación física, especialmente en oposición a modelos que se basan en marcos transaccionales y unidireccionales donde los estudiantes son vistos como respondedores pasivos a la instrucción. En contraste, el enfoque humanista sostiene que el conocimiento se construye y valida en círculos que están vivos y en movimiento y están jugando. Esta misma idea de transformación personal, desde esta perspectiva, se construye como un fenómeno intrínsecamente relacional donde la interacción y la acción colectiva añaden significado que no estaría presente en soledad.

Los pensamientos de Lev Vygotsky tienden a centrarse en el aspecto social del proceso de aprendizaje, así como en el tiempo y la cultura en los que tiene lugar el

aprendizaje. A través de este lente, podemos reformular y pulir el término 'Educación Física', que a menudo se percibía e incluso se practicaba en el pasado meramente como una colección de habilidades, y 'Educación' como una oportunidad para el desarrollo completo e integral de una persona. Atrapado en el contexto vygotskiano, el conocimiento social y cultural no es una pizarra en blanco, y el 'aprendiz' no es pasivamente 'escolarizado' de alguna manera automatizada. La integración social permite una reestructuración para el aprendizaje donde tus experiencias con tus colegas y el facilitador están activamente comprometidas. Los puntos clave de la teoría sociocultural de Vygotsky tocan el concepto de Zona de Desarrollo Próximo (ZDP), que explica cómo un aprendiz, con ayuda, es capaz de hacer algo que no puede hacer por sí solo. Esto está bien ilustrado en el campo de la Educación Física. En el marco del aprendizaje motor, las interacciones sociales de los estudiantes les permiten trascender límites físicos, afectivos y cognitivos.

El compromiso con los colaboradores se convierte en un vector importante de instrucción, intelectual, pero también afectivo y relacional. En consecuencia, no es posible reducir la educación física a un simple motor; debe verse como un campo dentro del cual los estudiantes ejercen prácticas participativas, modulan sus emociones; y construyen un sentido de comunidad.

Vygotsky (1978) ve que, a través de la mediación social, un aprendiz adquiere herramientas cognitivas, pero también competencias emocionales y sociales que son vitales dentro del contexto educativo. Tales competencias empoderan a las personas para ser móviles y funcionar de manera instrumental, para interactuar y afrontar una situación social, y para controlar y ajustar sus emociones. Así, la educación física es una disciplina que va más allá del desarrollo motor y equipa a los aprendices para cumplir con sus responsabilidades activas en la comunidad. Al vincular de manera reflexiva los aspectos sociales y emocionales con

los motores, la educación se vuelve integrada y unificada, y va más allá de la adquisición de habilidades físicas, ampliando así el alcance del desarrollo humano dentro de la institución educativa.

Una comprensión de la subjetividad social como un desarrollo a través de la intersubjetividad es el gran legado científico de Vygotsky. Es a través del diálogo que se desarrollan las secuencias de mediación que sustentan la internalización de la resolución de problemas complejos y la toma de decisiones, la autorregulación emocional y el autocontrol. La psicología humanista extiende esta posición y subraya que, dentro de la interacción mediada, se articula la esencia del aprendizaje, una posición que apoya la construcción de conocimiento significativo y el desarrollo integral del individuo.

Desde esta nueva perspectiva, a diferencia del mero capital corporal, la educación física es de suma importancia ya que es la única forma de actividad que toma en cuenta los tres aspectos del individuo: social, emocional y cognitivo, al mismo tiempo. En un contexto cooperativo, la dimensión social apoya a los aprendices en avanzar más allá del conocimiento y las habilidades superficiales de un área determinada. Esto promueve el crecimiento equilibrado y combinado de los diversos aspectos de un individuo.

### ***Perspectiva disciplinaria***

Desde el punto de vista disciplinar de la educación física, no debe considerarse como un medio para el desarrollo de habilidades motrices o reducción del rendimiento físico, sino como una esfera unitaria de avance en donde se incentive el desarrollo integral de la persona. En este marco, tendría que trabajarse no solamente las habilidades motrices, sino las dimensiones sociales, emocionales y la mental del ser humano, permitiendo que la educación física se convierta en un medio para el desarrollo integral.

Para poder abordar el cómo la educación física puede transformarse en un medio para el desarrollo integral, se debería empezar considerando los modelos formulados por Castañer y Camerino (2013) e Hipólito Camacho Coy (2008) quienes brindan una visión multidimensional de la educación física. Estos autores enfatizan que la educación física no debe limitarse a la consecución de la motricidad, en la medida que haga posible el desarrollo de todas las dimensiones del ser humano, pues es deseo de estos autores que los estudiantes se desarrollen plenamente.

### ***El Modelo EDIM***

El Modelo EDIM significa 'Enfoque Dinámico e Integrado de la motricidad'. Según ellos, los enfoques transversales dentro de la educación física deben considerar los componentes, dimensiones y aspectos psicosociales y cognitivos, así como los físicos, que deben integrarse. Mientras que los enfoques tradicionales anteriores enfatizan únicamente el dominio de las habilidades motrices, este es el primero que enfatiza que la educación física debe dedicarse al desarrollo completo y total de todas las facetas de la vida dentro del individuo.

Con el modelo EDIM, la comprensión de las habilidades motoras no estaría limitada a la ejecución de movimientos eficientes, sino más bien al desarrollo de cada aspecto de una persona como entidad. Todos los constructos de una persona están integrados y coordinados con el cuerpo sirviendo como un medio. Así, el cuerpo es más que una herramienta en la adquisición de habilidades motoras, sino que, en el aspecto social, el cuerpo sirve como la base del desarrollo de relaciones interpersonales a través de la cooperación social, el trabajo en equipo y el desarrollo de emociones.

El modelo EDIM justifica la necesidad de promover la educación física como el marco sobre el cual se anclaría el desarrollo holístico de los estudiantes. El modelo anima a

los estudiantes a autorregularse emocionalmente, así como a fomentar el desarrollo de habilidades cognitivas, a través de actividades físicas individuales y grupales que abarcan emociones, pensamiento crítico y resolución de problemas.

### ***Hipólito Camacho Coy: Perspectiva Crítica y Enfoque Holístico***

Siguiendo esta idea, Hipólito Camacho Coy (2008) propuso un modelo emergente que pone más énfasis en los aspectos holísticos de la educación física. Para Camacho Coy, la educación física no debe centrarse únicamente en el desarrollo físico de los aprendices, sino también en su crecimiento emocional y social. La educación, en su opinión, es el contexto para que los estudiantes perfeccionen sus habilidades relacionales, autoestima y habilidades sociales para involucrarse de manera significativa en su entorno social.

La educación física, tal como la concibe Camacho Coy (2008), es, más que nada, una acera emergente a la que deben dirigirse todas las actividades de educación física. Las actividades primarias, intermedias y secundarias de la educación física deben estructurarse de tal manera que fomenten habilidades emocionales y sociales. El resultado al final debe producir una educación que se extienda más allá del bienestar físico. Por lo tanto, la educación física ya no es simplemente una mera representación de actividades físicas, sino un camino que proporciona una plataforma para el desarrollo de habilidades motoras, trabajo en equipo, autorregulación emocional y diálogo en situaciones de conflicto.

### ***Enfoque integrador para la formación integral***

intencionalidad de los estudios sociales: la educación física como una oportunidad para la autorregulación. Iniciar la autorregulación para estudiar la educación física como una materia de instrucción. El propósito. Metas. Integrar la autorregulación como una actitud organizada hacia uno mismo en el significado del estudio de la educación física. Resultados. Efectos. Resultados. Documentar los cambios: de dispar la ofensa como una actitud no

estándar a la autorregulación como la forma más tranquila de autocontrol. de trabajo establecido por el docente a la autorregulación.

El modelo EDIM de Castañer y Camerino (2013) y el modelo de Hipólito Camacho Coy (2008) permiten construir las justificaciones adecuadas para los estudios sociales. Justificando la educación en estudios sociales. El papel de la educación física. Justificación. Modelo de Castañer y Camerino. Modelo de Hipólito Camacho Coy. La educación física como instrumentos para desarrollar al individuo en su totalidad. Integrando a los estudiantes social y emocionalmente. Desarrollando el dominio cognitivo.

### *Perspectivas pedagógicas*

El marco del currículo se centrará en entrelazar los tres componentes principales del proceso educativo en la educación física, que incluyen el currículo articulado, el plan de instrucción y las prácticas que se ejercitarán en el aula. Este modelo adopta un enfoque experiencial, centrado en el estudiante y práctico, que ayuda a los alumnos a conectar las actividades físicas con su crecimiento emocional, social e intelectual. En este contexto, la instrucción pedagógica es más amplia que la instrucción del movimiento corporal para abrazar los objetivos de la educación que son alcanzables a través del movimiento y el juego dentro del entorno escolar.

Dewey, en virtud de su concentración en la experiencia reflexiva, se encuentra pensando racionalmente, lo apoya filosóficamente. Sus revoluciones sugieren que las situaciones educativas deberían involucrar una intrincada amalgama de praxis y contemplación. Desde este punto de vista, el aprendiz no es simplemente un receptor pasivo de ideas, sino un participante activo que se involucra en la construcción de conocimiento y su crítica junto y después de realizar una actividad. Esto es importante en educación física, ya que los practicantes no solo deben aprender una habilidad, sino que

también necesitan pensar con inteligencia sobre su propio pensamiento. Así, cada participación en la práctica de habilidades motoras fundamentales relevantes constituye ejercicios pedagógicos que no solo mejoran y refinan de manera óptima la destreza técnica del aprendiz, sino que también aprovechan e integran los potenciales afectivos, sociales y cognitivos del aprendiz.

Dewey (1916) equilibra las cargas físicas y psicológicas que un aprendiz debe soportar. En educación física, esto simplemente significa que la visión de las lecciones no debe ser vista como una secuencia de bloques, cada uno desarrollado solo para la adquisición de desempeños de movimiento. Por lo tanto, las clases de educación física deben ser concebidas como dispositivos de doble impacto en los que el desarrollo de habilidades motrices de alto nivel funciona en paralelo con la mejora de los dominios cognitivo y afectivo del alumno. Así, el objetivo no es que los alumnos se limiten a la ejecución precisa de una técnica deportiva en particular. En cambio, en el marco de una experiencia motriz, el significado general debe ser ampliado como una proposición para que los aspirantes a deportistas comprendan cómo los ejercicios les afectan emocionalmente, reconozcan las relaciones sociales que acompañan y estructuran las actividades físicas, e integran esas relaciones con la organización de sus vidas diarias. La reflexión debe estar presente, y el impacto de esta relación, que el alumno debe documentar, evaluar y sintetizar en una reconfiguración de su experiencia, constituye la reflexión del docente para una nueva interrelación que una la institución con el aula.

***Metodología: enfoque participativo y colaborativo***

Para las clases de educación física, la metodología educativa debe acercarse a los principios de Dewey: aprender haciendo y la colaboración. En la visión de Dewey, aprender debía convertirse en un proceso activo, comprometido directamente con una acción y, a

través de un esfuerzo, había interacción de cooperación. En tal modelo de enseñanza, los estudiantes no se convertirían en receptores pasivos de información; en cambio, el aprendizaje implicaría la participación activa y constructiva de los estudiantes, adquiriendo competencia social, emocional y cognitiva y mejorando la condición física en el proceso.

Los dominios social, cognitivo y afectivo, junto con la condición física, son clave de beneficios. Los aprendices son libres de seguir intereses y necesidades de aprendizaje. La flexibilidad en el diseño instructivo, de acuerdo a contextos y realidades, es un enfoque constructivo de Dewey. Al tomar participación y cierto control del proceso, los estudiantes ordenan sus actividades de aprendizaje. En educación física, para Dewey, implicaba dar a los estudiantes la opción de seleccionar actividades de manera autónoma en un aprendizaje estructurado con el fin de desarrollar un sentido de propiedad.

#### ***Evaluación: interpretación de Dewey y dos tipos básicos de evaluación***

Dewey (1916) sitúa el proceso evaluativo dentro del horizonte de la formación y del crecimiento. En este sentido, entender la evaluación de manera constructiva implica reconocer que su función principal es registrar y valorar lo realizado por los estudiantes para aproximarse a los hitos de aprendizaje definidos. La evaluación, por lo tanto, se emancipa de la mera mejora del ánfora cognitiva y, a la par, se opone a la visión unidimensional, para abarcar el logro de objetivos concretos que conciernen a la cooperación, a la inteligencia emocional y al progreso cognitivo. La evaluación formativa resulta así el condensador de esta visión ampliada; un dispositivo analógico que, en vez de traducirse en sanción, articula prácticas docentes que intentan, de manera incesante y sistemática, alimentar y orientar los aprendizajes mismos como proceso perpetuo.

El desarrollo de competencias específicas como lo son la interacción y el reconocimiento del otro como un sujeto que piensa, actúa y siente diferente debe ser el

enfoque para rastrear hasta cierto punto cómo los estudiantes progresan social, emocional y cognitivamente junto con su dimensión física a lo largo del tiempo. Dicho de otra manera, un profesor puede evaluar la participación colaborativa observando a los estudiantes en situaciones turbulentas como juegos cooperativos, entre otras oportunidades donde trabajan juntos para resolver problemas colectivos. Los participantes pueden reflexionar sobre su aprendizaje y el de otros junto con marcos de autoevaluación y evaluación entre pares, ampliando así el alcance de este tipo de evaluación más allá de la evaluación formativa por sí sola.

### ***Interrelación de las tres perspectivas del PCP***

La propuesta curricular delinea tres perspectivas estrechamente relacionadas: humanismo, conocimiento disciplinario y pedagogía. Estas dimensiones operan conjuntamente y se sustentan mutuamente. Esta sinergia produce un ambiente propicio para el desarrollo integral del estudiante. Desde esta perspectiva, y basándose en Vygotsky (1978), el aprendizaje es ante todo una actividad social por la cual la interacción con otros fomenta el crecimiento cognitivo, emocional y social. Esto se complementa con Castañer y Camerino (2013) y Camacho Coy (2008), quienes sostienen que, en la educación física, todos los componentes -motor, social, emocional y cognitivo- deben integrarse para lograr un todo unificado.

Además, John Dewey (1916) enriquece el análisis al afirmar que la acción y la reflexión son necesarias para cultivar la cognición, permitiendo así que los estudiantes desarrollen las dimensiones física, social y emocional. En este proceso curricular particular (PCP), el marco pedagógico organiza procedimientos en el contexto escolar que no limitan el ejercicio físico a una mentalidad de solo mejora. Dentro de una atmósfera de aprendizaje

positiva y equilibrada, el ejercicio tiene como objetivo fomentar las dimensiones emocional, social y cognitiva de manera sistémica e integrada.

Integrar el currículo de educación física con las dimensiones social, emocional y cognitiva coloca a los estudiantes en un entorno de práctica deliberada, en el que se perfeccionan las habilidades motoras junto con el desarrollo de la competencia social, la autorregulación emocional y la toma de decisiones responsables. Este marco une el aprendizaje del movimiento con la práctica sensible y reflexiva necesaria para desarrollar y mantener una comunidad, nutriendo así a ciudadanos que son activos, solidarios y están listos para llevar a cabo acciones sociales. La interacción de múltiples dimensiones de un enfoque integral de educación física en este caso se da de manera convergente y divergente, sosteniéndose mutuamente.

Además, en el Proyecto Curricular, las socializaciones construidas en Educación Física no se restringen a la ejecución de habilidades, sino que incluyen los aspectos fundamentales de la participación cooperativa, colaborativa y el control emocional. Hay una integración de enfoques de enseñanza y aprendizaje con los instrumentos diseñados, incluidos los evaluativos, siempre que exista un compromiso real de los participantes. Los estudiantes, en este caso, están inmersos en un entorno de desarrollo holístico que asume la integración, la armonía y el relevo en los tres dominios fundamentales. Estos son cognitivo, afectivo y psicomotor. Por lo tanto, el refuerzo de cada secuencia vivida, percibida en forma de componentes vitales y activos de la vida cotidiana, se apoya a través de diferentes aspectos de la vida práctica.

### **Sujeto ideal a formar**

El sujeto que establece las bases de formación para este PCP en particular es un sujeto socialmente activo, listo para participar de manera interviniente en una amplia gama de

espacios. Se sostiene que la socialización hace posible adquirir ciertas habilidades cognitivas, entre las que destacan el razonamiento crítico, la toma de decisiones informadas y la capacidad del regulador para sintetizar emocionalmente. Esta última habilidad es la competencia para reconocer, interpretar y gestionar de manera constructiva las emociones propias y de otras personas. Además, se percibe que la dimensión física o llamada motora tiene un gran valor como medio de expresión, comunicación e integración social. Se deduce de esto que la formación del aprendiz se considera en un marco multidimensional, por lo que el modelo de desarrollo social, que se ocupa del crecimiento, influye y estructura cada una de las otras dimensiones, lo que a su vez mejora el rendimiento del aprendiz, su autonomía personal y su capacidad para enfrentar los desafíos del mundo moderno.

### **Educación Física integral**

La Educación Física Integral considera al ser humano en su dimensión multidimensional, promoviendo su desarrollo a partir de la actividad motriz que potencia simultáneamente lo físico, lo cognitivo, lo emocional y lo social. No se limita, por tanto, al acondicionamiento corporal. La EFI se concibe como un contexto pedagógico de formación global. Castañer y Camerino (2003) manifiestan que “la educación física debe atender todas las dimensiones de la persona, no solo la física, porque a través del movimiento se construye también la identidad, el pensamiento y las relaciones sociales”. En un sentido complementario, Devís y Peiró (1992) subrayan que “una educación física realmente educativa debe atender la totalidad del ser humano” a fin de lograr un desarrollo equilibrado.

El modelo integral de educación física propone abarcar todas las dimensiones del ser humano anclando el aprendizaje motor en una perspectiva de desarrollo integral. Según Lagunas (2006), la disciplina debe funcionar como un vehículo que consolida y articula el desarrollo corporal a partir de una formación que entrelaza la dimensión física, cognitiva,

emocional y social. Las habilidades motrices, entendidas como fenómenos relacionales en continua evolución, se convierten en el eje pedagógico que dinamiza esta integración. Educar el cuerpo en movimiento se plantea, por consiguiente, como una ocasión singular para sobrepasar la fragmentación del currículo. La pesquisa de González et al. (2015) atestigua la relevancia de esta integración: el desarrollo de competencias interpersonales básicas se nutre de la interacción física y emotiva en el espacio escolar. De esta manera, el recorrido motriz se convierte en campo privilegiado de desarrollo personal y social. Camacho y Castañer-Camerino corroboran que el movimiento, al ser mediación y no mero contenido, trasciende el ámbito de la práctica deportiva y se revela como instante vital de formación del ser humano en su complejidad.

La propuesta de Educación de la Oferta EFI se articula en torno a un marco integrador que despliega ópticas pedagógicas, psicológicas y sociológicas. La convergencia de estos tres ámbitos produce un modelo específico para la EFI que, a su vez, nutre el desarrollo integral del individuo. En el siguiente apartado se examinará, de manera sistemática, la dialéctica entre cada una de estas perspectivas y, a su vez, entre ellas y la educación física, de modo que se ponga de manifiesto cómo la conjunción de estas instancias fundamenta los cuatro desarrollos: físico, emocional, social y cognitivo del estudiante.

### ***Enfoque educativo***

Las epistemologías pedagógicas contemporáneas proponen un enfoque dinámico y constructivista para la Educación Física Integral (EFI), postura que halla su anclaje en la concepción de experiencia activa formulada por Dewey. Su tesis inscribe la próxima experiencia en un proceso de acción inmediata y reflexiva, condición que asegura la intimidad entre lo que se enseña y lo que se vive.

Dewey (1938), por lo tanto, sugiere que los estudiantes deben ser participantes en todas las actividades, lo que se convierte en una condición mínima de todas las actividades de aprendizaje. Este principio está judicializado en el IFE dentro de un marco curricular donde la autonomía, la reflexión y el compromiso personal forman pilares fundamentales y no solo deseos. De manera complementaria, Vygotsky (1979) conceptualiza el aprendizaje como una acción que es mediada socialmente, dirigiendo procesos cognitivos y afectivos que resultan de la interacción de las personas. Esta noción es reformulada por el EFI que define prácticas fundamentales de trabajo colaborativo, empatía y vigilancia en la comunicación para que cada experiencia motora se convierta en un mapa de desarrollo integral.

En línea con estas pautas, Dewey (1916) describe el horizonte educativo como un dominio que va más allá de la mera recopilación de información al sumergir a un individuo en el contexto natural y cultural circundante. Su objetivo era un desarrollo profundo y comprensivo. La educación, y más aún, la educación física, no debería limitarse a la obtención de un nivel superior de habilidades motoras. Es dentro de la educación física que los aspectos emocionales y sociales del aprendiz se mejoran sistemática e intencionadamente a través de rituales que facilitan la estructuración adecuada del entorno del aprendiz.

De acuerdo con Vygotsky (1978) en relación con el aprendizaje, las sociedades que apoyan la "horizontalidad" del aprendizaje y la cultura de comunidades orientadas hacia el desarrollo de conversaciones colaborativas y mediación tienen la capacidad de emprender el desarrollo transversal del individuo. Aplicando este principio al aprendizaje en educación física, esto puede tomar la forma de involucrar a los aprendices en la realización de desafíos que son más complejos e integradores en lugar de realizar monótonamente una serie de actividades motoras físicas discretas. Esto también puede dirigirse a los aspectos sociales y emocionales del aprendizaje mediante la sinergia constructiva y cooperativa del trabajo en

equipo. Desde una perspectiva socio-constructivista, el aprendizaje que es más integrado y holístico se caracteriza por la interdependencia coordinada del compromiso corporal, emocional y social de los aprendices. En esta perspectiva, el énfasis está en la superación de la interdependencia que es socialmente compleja. Estos principios de Vygotsky, que están fundamentados en los principios pragmatistas de Dewey, enfatizan la pedagogía transformacional, el aprendizaje situado y la reestructuración de los procesos de aprendizaje.

### ***Enfoque psicológico***

Dewey (1938), por lo tanto, sugiere que los estudiantes deben ser participantes en todas las actividades, lo que se convierte en una condición mínima de todas las actividades de aprendizaje. Este principio lo proporciona la educación física integral dentro de un marco curricular donde la autonomía, la reflexión y el compromiso personal forman pilares fundamentales. De manera complementaria, Vygotsky (1979) conceptualiza el aprendizaje como una acción que es mediada socialmente, dirigiendo procesos cognitivos y afectivos que resultan de la interacción de las personas. Esta noción es reformulada por el EFI que define prácticas fundamentales de trabajo colaborativo, empatía y vigilancia en la comunicación para que cada experiencia motora se convierta en un mapa de desarrollo integral.

En línea con estas pautas, Dewey (1938) describe el horizonte educativo como un dominio que va más allá de la mera recopilación de información al sumergir a un individuo en el contexto natural y cultural circundante. Su objetivo era un desarrollo profundo y comprensivo. La educación, y más aún, la educación física, no debería limitarse a la obtención de un nivel superior de habilidades motoras. Es dentro de la educación física que los aspectos emocionales y sociales del aprendiz se mejoran sistemática e intencionadamente a través de rituales que facilitan la estructuración adecuada del entorno del aprendiz.

De acuerdo con Vygotsky (1978) en relación con el aprendizaje, las sociedades que apoyan la "horizontalidad" del aprendizaje y la cultura de comunidades orientadas hacia el desarrollo de conversaciones colaborativas y mediación tienen la capacidad de emprender el desarrollo transversal del individuo. Aplicando este principio al aprendizaje en educación física, esto puede tomar la forma de involucrar a los aprendices en la realización de desafíos que son más complejos e integradores en lugar de realizar monótonamente una serie de actividades motoras físicas discretas. Esto también puede dirigirse a los aspectos sociales y emocionales del aprendizaje mediante la sinergia constructiva y cooperativa del trabajo en equipo. Desde una perspectiva socio-constructivista, el aprendizaje que es más integrado y holístico se caracteriza por la interdependencia coordinada del compromiso corporal, emocional y social de los aprendices. En esta perspectiva, el énfasis está en la superación de la interdependencia que es socialmente compleja. Estos principios de Vygotsky, que están fundamentados en los principios pragmatistas de Dewey, enfatizan la pedagogía transformacional, el aprendizaje situado y la reestructuración de los procesos de aprendizaje.

### ***Enfoque sociocultural***

El enfoque sociológico de la Educación física integral muestra su papel mediador en los procesos de cohesión, equidad e inclusión social. Como sugiere Bourdieu (1980), no todas las actividades corporales se reducen a meros deportes o actividades grupales; existen aquellas en las que se forman y reproducen relaciones de poder. Sin embargo, también son espacios en los que esas relaciones pueden ser cuestionadas y transformadas. Por lo tanto, el currículo de EFI, diseñado de manera crítica y reflexiva, ya no es una herramienta neutral; es un espacio sólido, la práctica de la participación democrática y la legitimación de la diversidad cultural. Esta expectativa la recoge Camacho (2006) cuando afirma que el currículo no debe estar confinado a los modelos dominantes del cuerpo, sino que debe

fomentar las condiciones para que se construya una representación multifacética y autónoma de las identidades.

Desde este enfoque sociológico, el desarrollo integral se concibe como el efecto promediado por el vínculo social en su modalidad interactiva, en la cual la mediación institucional se comporta como factor decisivo. Durkheim, en su obra de 1895, sostiene que el individuo se construye y se transforma en un lazo indisoluble con el régimen de ciertas instituciones, entre las cuales sobresalen la familia, la escuela y la comunidad, las cuales transmiten pautas y valores que orientan la formación de la conducta. De este modo, la educación formal institucional se transforma en un contexto en que las instituciones, a la vez que legitiman, reordenan las identidades corporales y las habilidades generalmente socializadas.

Max Weber (1922) pone de relieve la socialización como la trayectoria a través de la cual el sujeto se forma y la identidad se estructura.

Con respecto a la hipótesis elaborada aquí, la educación física ya no es solo una mera transmisión de habilidades motoras, sino un dominio donde la mediación social e individual se entrelazan. La sesión, entonces, no debe entenderse como un mero intento de empujar límites físicos, sino como una zona de interacción intencionada intersubjetiva, pensamiento colectivo y construcción de normas compartidas. De esta manera, se trabaja simultáneamente la habilidad de colaborar y asumir la norma del otro. La inmediatez del juego permite a los aprendices internalizar y desempeñar roles y valores que van más allá del mero ejercicio físico, como interacciones sociales en el futuro.

Mientras que el logro del objetivo social es el criterio central que determina la eficacia de todas las actividades, su éxito está garantizado. La integración del contenido de educación física con otras disciplinas, como la biología de sistemas, la dinámica en fisiología, los

sistemas sociológicos y filosóficos de integración social, así como con los sistemas de desarrollo del individuo, determina el contenido del currículo. El trabajo de integración, la adquisición de contenido que es multifuncional, los sistemas modulares diseñados y el impacto del individuo en la comunidad y los otros sujetos del campo de la cultura física establecen las bases para el avance de las habilidades motoras y la educación física.

Bourdieu (1984) como punto de partida en este contexto introduce la noción de "habitus", que encapsula las experiencias sociales que están 'almacenadas' dentro y que predisponen a asignar formas sociales de 'ser' y 'hacer' de manera preferencial. En el caso de la pedagogía de la educación física, sostiene que las trayectorias culturales de la juventud y la escuela están y se constelan en el fundamento de la escuela. Esta lógica sostiene que las habilidades sociales y las dimensiones físicas que dan cuenta del comportamiento se agrupan en el brazo y su aspecto cognitivo, una plétora de estos intervalos remotos, se intersecan y trabajan en la condición que, por convergencia, se aprecian en el dominio social. De esta manera, se presume que las condiciones sociales condicionan la integración de habilidades y que en la propuesta en la que se integra un enfoque sociocultural se percibe como un sistema de interacción social y evaluación. Este aspecto examina las formas en que tales condiciones sociales moderan, así como facilitan la consecución del comportamiento y la adquisición de habilidades motoras. Hay una rama de la ciencia que se relaciona con la sociología, que se centra en las acciones de las personas, en este caso, los docentes, dentro del entorno académico donde tales relaciones sociales y redes son fundamentales en la socialización de un individuo.

Esto explica por qué me gustaría aprender cómo se entrelazan las habilidades motoras y la educación, y averiguar qué factores están en juego que pueden afectar la relación.

### *Enfoque antropológico*

Desde una perspectiva antropológica, un cuerpo se entiende como un fundamento simbólico sobre el cual se inscriben y superponen significados culturalmente. En los escritos de Mauss (1935), el concepto de 'técnicas corporales' describe aquellas formas de usar el cuerpo que se aprenden en el curso de la socialización. Basado en esto, la Educación Física Integral (EFI) asume que los marcos sociales y discursivos, las memorias históricas y culturales siempre participan en la construcción de signos y movimientos, por lo que el individuo es un espacio atento para la identificación y el valor de la diversidad de actividades físicas – movimiento, danza, juego y deporte – en sus contextos específicos.

El estudio de la antropología va mucho más allá de simples descripciones hacia el análisis de los parámetros culturales que moldean las experiencias de los aprendices. Existen contextos sociales donde la actividad física está mucho más subordinada a la idea de competencia. Hay otros contextos donde el enfoque está en el disfrute y la interacción social. Los patrones culturales que organizan la vida cotidiana de los adolescentes ejercen tanto una mediación de su desarrollo físico como de su socialización. Como ha señalado Claude Lévi-Strauss (1963), 'en sus diferencias, las sociedades construyen y dan significado al ejercicio y al deporte de maneras distintas.' Por lo tanto, mapear las relaciones simbólicas de estas construcciones da significado a las expectativas y a las actividades que informan la experiencia de hacer ejercicio en sus muchos contextos.

El enfoque antropológico se extiende al desarrollo humano individual, Mead y Lévi-Strauss en particular, con su énfasis en los períodos de la infancia y la adolescencia, argumentan que estos períodos están integrados en el propio tejido de la vida social. Por lo tanto, la cultura es un factor fundamental en la manera en que las personas y la sociedad en su conjunto adquieren y refinan sus habilidades y destrezas físicas.

Como se ha señalado previamente, la antropología muestra que una persona construye la identidad de su cuerpo y el rango de sus habilidades físicas a través de la interacción constante con su cultura. En el caso de la educación física, este es el pluralismo cultural entre los estudiantes. Para construir un espacio pedagógico genuinamente inclusivo, todas las tradiciones, todos los valores y todos los comportamientos deben ser enseñados y seguidos en la enseñanza. Una explicación es proporcionada por Pierre Bourdieu (1984) a través de la noción de ‘habitus’, que vincula la disposición física y la práctica cultural. En este caso, los estudiantes probablemente tendrán diferentes actitudes hacia el deporte dependiendo de la cultura de la que provienen. Por lo tanto, parece que el desarrollo es un proceso durante el cual el entrenamiento físico es entrenamiento cultural. La mejora de las identidades sociales y la inclusión efectiva se logra simultáneamente.

### ***Características y finalidad de la Educación Física Integral***

Entre las características centrales de la EFI se encuentran:

- La visión holística del ser humano.
- La integración de dimensiones física, cognitiva, emocional, social y ética.
- La participación activa y reflexiva del estudiante.
- El uso del movimiento como medio para el desarrollo integral.
- La evaluación formativa e inclusiva.

Su finalidad es contribuir a la formación de sujetos autónomos, críticos, solidarios y saludables, capaces de vivir en sociedad de forma ética, responsable y cooperativa. La EFI busca preparar a los estudiantes para una vida activa, reflexiva y comprometida con su bienestar y el de los demás. Adicionalmente implica un proceso que considera simultáneamente las dimensiones física, emocional, cognitiva y social del individuo. Este

término resulta ser muy importante en el área de la educación, particularmente en la educación física, ya que no se limita a la superación de las actividades físicas, sino también al desarrollo emocional, social y cognitivo de los estudiantes.

## **Diseño e implementación**

El presente capítulo tiene como finalidad presentar la estructura del PCP. El diseño curricular para la educación física debe ser integral, abarcando todas las dimensiones del desarrollo humano: física, emocional, social y cognitiva. Este enfoque no solo tiene como objetivo mejorar las habilidades motoras de los estudiantes, sino también contribuir significativamente a su desarrollo social. El diseño curricular debe ser coherente con las necesidades de los estudiantes, el contexto educativo y los principios pedagógicos de la formación integral. A continuación, se presenta un diseño curricular integral que considera todas estas dimensiones.

Se expondrá en una primera parte, la etapa diagnóstica que, por medio de una encuesta realizada a los estudiantes, la cual, permitió obtener unos resultados importantes que sirvieron como primera parte saber la percepción que hay sobre la clase de educación física, así como su conocimiento de las dimensiones humanas y como estas están inmersas en esta área y de qué manera contribuyen a su vida cotidiana. Estos resultados también se utilizaron como apoyo y ruta para la elaboración del diseño de programa de este proyecto. Como segunda parte se muestra la matriz de interrelación que permite visualizar la articulación entre lo humanístico, lo pedagógico y lo disciplinar, posterior a esta matriz, se postula el diseño del programa que está distribuido por unidades, acompañado de los formatos estructurales que organizan su implementación. Finalmente se describen el método de evaluación como herramienta orientada a la valoración del proceso formativo, coherente con los objetivos planteados.

## **Etapa diagnóstico**

### ***Instrumentos de recolección de información***

Con la finalidad de obtener información acerca del conocimiento e interpretación que tienen los estudiantes sobre las dimensiones humanas y su percepción de la clase de educación física, se utilizó el instrumento de recolección de información cuestionario. Este instrumento tuvo objetivos específicos en el proceso de recolección de información.

### ***Cuestionario***

Es un instrumento de recolección de información que se aplicó y estuvo conformado por preguntas abiertas y cerradas, con la finalidad de conocer la percepción de los estudiantes sobre la educación física y como esta les aporta en el desarrollo de las dimensiones humanas. Con las preguntas cerradas se obtuvieron datos cuantitativos sobre temas específicos, mientras las preguntas abiertas permitieron a los estudiantes expresar opiniones y reflexiones personales, las cuales, dieron un significativo aporte porque permitió hacer una comprensión más profunda de las experiencias que han tenido los estudiantes en torno con la clase de educación física.

### ***Objetivo del cuestionario:***

Recolectar información sobre cómo los estudiantes perciben la clase de educación física, identificando en qué medida contribuye al desarrollo de las dimensiones humanas planteadas en el enfoque dinámico e integrado de la motricidad (Castañer y Camerino) y su impacto en la vida cotidiana.

A continuación, se presenta el formato del instrumento utilizado para la recolección de datos.

Figura 1. Cuestionario

**CUESTIONARIO DIAGNOSTICO (DIRIGIDO A ESTUDIANTE)**

Con el siguiente cuestionario se espera recoger información sobre la clase de edu y como esta influye en su desarrollo humano integral. Por lo tanto, espero que tu sean sinceras. Agradecemos tu participación con fines netamente académicos e in Por favor rellene el círculo la respuesta que considere apropiada.

**DIRIGIDO POR EL DOCENTE EN FORMACIÓN: JONATHAN GOMEZ**

**NOMBRE DEL ESTUDIANTE:** \_\_\_\_\_

**GRADO:** \_\_\_\_ **EDAD:** \_\_\_\_\_

1. ¿De qué manera participas en actividades grupales ha mejorado tus habilidades de comunicación y colaboración?

- Mejora valiosa
- Mejora moderada
- Sin cambios
- No he notado mejoras

2. ¿Consideras que la educación física ayuda a gestionar mejor tus emociones en situaciones de presión o competencia?

- Si, mucho
- Si, algo
- No mucho
- No

3. ¿Qué beneficios físicos has experimentado como resultado de tu participación en educación física?

- Mejora de la fuerza y resistencia
- Mejora de la coordinación y agilidad
- Mejora del bienestar general
- No he notado beneficios

4. ¿Qué es lo que más disfrutas de la clase de educación física?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. ¿Cómo aplicas las habilidades aprendidas en educación física en tu vida diaria?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. ¿Crees que la educación física contribuye al desarrollo integral de tu persona?

- Si, de manera significativa
- Si, pero no es el único factor
- No estoy segura
- No, no contribuye

7. ¿Consideras que la educación física te puede ayudar a lograr tus metas y objetivos personales?

- Si, claramente
- Algo
- No mucho
- No

8. ¿Qué crees que debe mejorar la clase de educación física?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nota. Elaboración Propia

### Análisis de los resultados de la encuesta

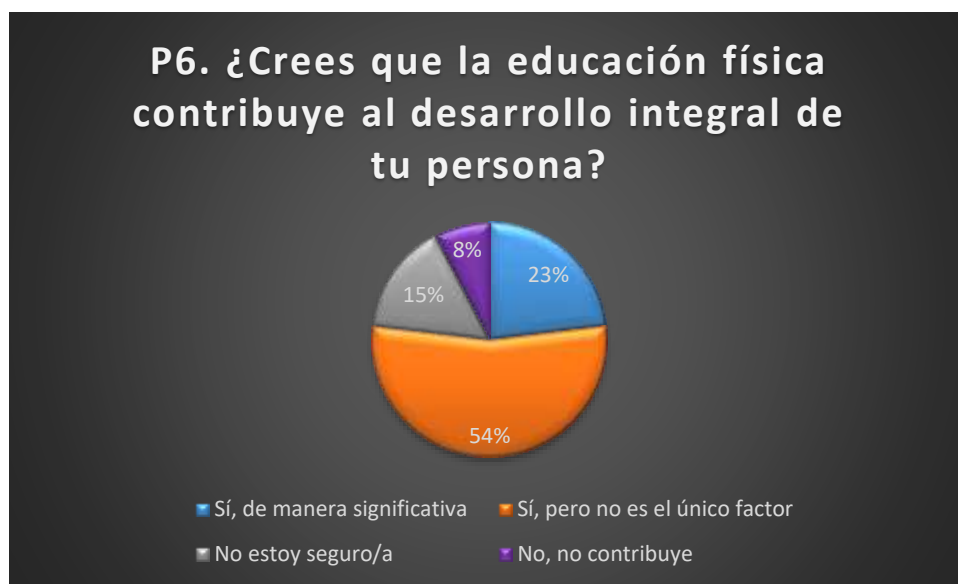
Después de la aplicación de la encuesta a los estudiantes, se consiguieron varios resultados que ayudaron a comprender que percepción existe frente a la clase de educación física y la importancia de trabajar las dimensiones humanas dentro de esta disciplina. Los resultados obtenidos dan cuenta de cómo se relaciona la motivación, la participación y las relaciones sociales. Y como la clase de educación física aporta al desarrollo personal y la vida cotidiana de los estudiantes.

En términos generales, los resultados muestran que en los estudiantes existe diversidad en el concepto de educación física. Sin embargo, algunas preguntas tuvieron resultados significativos.

A continuación, se muestran las respuestas más relevantes obtenidas al aplicar el cuestionario, las cuales sirvieron como orientación para la interpretación del diagnóstico y ayudaron como base para el diseño del programa del proyecto.

### ***Contribución al desarrollo integral***

**Figura 2.** Resultados de la pregunta N° 6



Nota. Elaboración Propia

Este resultado deja en evidencia que el 77% de los estudiantes encuestados creen que la educación física si les aporta y contribuye al desarrollo integral, lo que muestra un reconocimiento importante de la educación física como área transformadora social y personalmente en el sujeto. El 54% es decir la mayoría de los encuestados manifiestan que, aunque la educación física no es el único factor que participa en su formación personal, esta misma le contribuye de gran manera al desarrollo de sus dimensiones humanas.

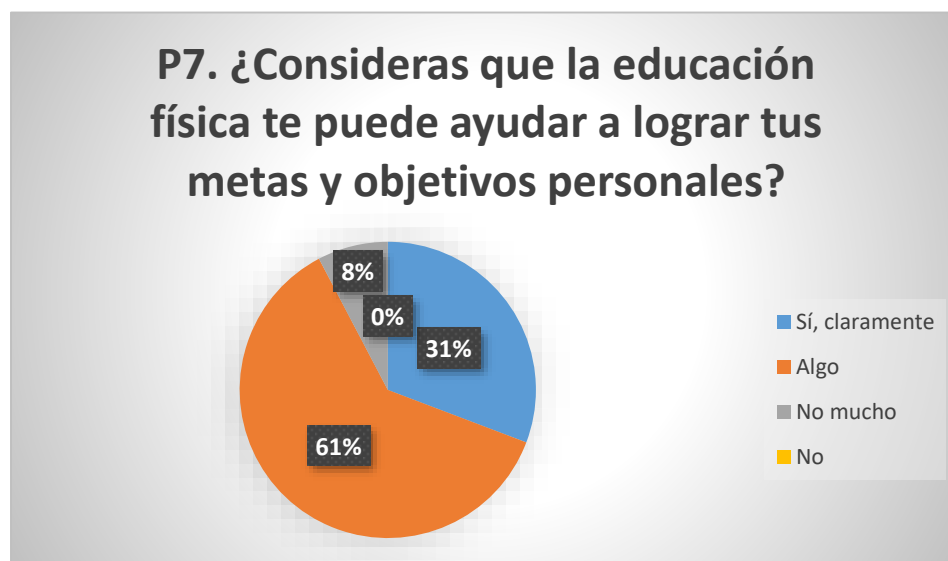
Por otro lado, el 15% respondió no estar seguro/a, esto se interpreta como una ausencia del significado del concepto de desarrollo integral o de los aportes que puede tener la educación física para influir en este proceso. Por último, el 8% restante manifiesta que la

educación física no contribuye, lo que se interpreta como percepción de la visión tradicional de la educación física centrada en el rendimiento físico y/o deportivo.

En conclusión, estas respuestas resaltan la percepción positiva hacia la práctica de una educación física integral, pero teniendo en cuenta que aún existen brechas las cuales se requieren fortalecer como lo es la comprensión del alcance que tiene esta misma en ellos y la relación que teniendo en desarrollo humano, pautas que empiezan a orientar la intervención de este proyecto.

### ***Logro de metas y objetivos personales***

**Figura 3.** Resultados de la pregunta N° 7



Nota. Elaboración Propia

Los resultados arrojan que el 61% de la población encuestada considera que la educación física les ayuda parcialmente a lograr sus metas personales, por otro lado hay un 31% que confirma de manera contundente que si lo hace en todos sus aspectos, esto se interpreta como un 92% de resultados positivos, es un dato relevante, porque permitió

observar que los estudiantes comprenden y apropian a la educación física como un espacio importante que le aporta a su desarrollo personal, aunque no todos tenga esta concepción.

Que exista una 61% que conciba este aporte de manera parcial permite entender que hay una base en el reconocimiento de la clase de educación física en sus metas y objetivos, pero que también se crea una necesidad de abordar y fortalecer la relación de los espacios educativos como es la educación física con su vida cotidiana. Este hallazgo se transforma en el punto de partida esencial para la propuesta del PCP.

De esta misma manera, ese 31% que dijeron que, si de manera contundente es el reflejo de que hay una concepción de una educación física como herramienta para lograr las metas personales, dejando en evidencia el potencial que tiene una educación física integral.

Para finalizar, tenemos el 8% que expreso que la educación física no aporta mucho a sus metas personales, podría estar ligado a experiencias vividas donde se orientó la clase al rendimiento físico o deportivo. Sin embargo, análisis general arroja una valoración positiva de la asignatura como espacio para el desarrollo de las dimensiones humanas.

### ***Aspectos que los estudiantes consideran que debe mejorar en la clase de educación física***

Dando respuesta a la pregunta: ¿Qué crees que debe mejorar la clase de educación física?, los estudiantes dieron diversas respuestas que muestran el interés que tienen por vivir nuevas experiencias enriquecedoras en la clase. Las respuestas que más destacaron tiene frases como “Tener más tiempo de clase y variedad de ejercicios”, “Enseñar más deportes y técnicas”, “No comparar las capacidades físicas de cada persona.” y “Realizar más pruebas recreativas”.

Estas expresiones son el reflejo de un interés de tener mayor variedad en las actividades y poder tener un énfasis más inclusivo, en el cual los estudiantes participen sin tener la obligación por de dar resultados por su desempeño físico. También se evidencia, una orientación hacia lo deportivo lo cual conlleva a la práctica del individualismo. Esto fortalece la idea de trabajar con una visión más integral en la educación física.

En coherencia con los propósitos del PCP, también nos hace la invitación de aprovechar el interés del estudiante de tener nuevas experiencias por medio del juego. Generando espacios donde ellos puedan vivir, comprender y trabajar desde sus dimensiones humanas.

#### ***Aspectos que los estudiantes disfrutaban en la clase de educación física***

La pregunta: ¿Qué es lo que más disfrutas de la clase de educación física?, los estudiantes dan respuesta con una amplia variedad que muestran sus intereses personales como una apreciación positiva a la clase. Algunas respuestas que destacaron fueron expresiones como “Me gusta compartir con mis compañeros y el profesor.”, “Disfruto hacer juegos como atrapar la bandera.”, “Me gusta hacer test físicos y jugar fútbol.”. Estos datos muestran como el disfrute para ellos lo asocian con la interacción con el otro, la práctica deportiva, y el momento exacto cuando se realiza diferentes actividades a la habituales.

Estos hallazgos resultan interesantes porque se evidencia como los estudiantes disfrutaban el “salir de la rutina” por medio de actividades que les generen desafíos diferentes a los habituales y haga que salgan de la zona de confort. Esto se traduce a que existe una oportunidad en donde la educación física no es un espacio exclusivo para el desarrollo del deporte o el rendimiento físico, sino se transforma en un escenario donde el sujeto puede

tener una liberación emocional y recibir una contribución a su desarrollo personal, donde por medio del juego y la interacción con el otro potencie su reconocimiento al otro.

En conclusión, estas respuestas muestran como la clase de educación física es un espacio con un gran potencial formativo. Pude convertirse en el lugar perfecto para trabajar sus dimensiones humanas, favoreciendo la comunicación, la cooperación y el reconocimiento del otro. Esto respalda la necesidad de seguir direccionando las clases hacia una educación física integral, donde lo enseñado y aprendido esté al servicio del crecimiento humano del estudiante.

Para concluir, los datos obtenidos de este cuestionario permiten entender cómo perciben la educación física los estudiantes y que aspectos son relevantes para ellos en la misma. Los resultados son la evidencia que muestra como la mayoría reconoce su aporte a su desarrollo integral. De la misma manera, se encuentra un interés enfocado al disfrute y la inclusión, esto acompañado con la necesidad de realizar diversas actividades para fortalecer la cooperación entre ellos.

Este descubrimiento se vuelve fundamentales como una ruta de trabajo para la creación del diseño del programa, esto se debe a que ofrece una base sólida sobre las necesidades, expectativa del grupo y su percepción. Por medio de la información obtenida se estructurará una propuesta pedagógica en coherencia con los principios de la educación física integral y con el objetivo del PCP: Formar sujetos socialmente activos que interactúen y reconozcan al otro.

## Matriz de relación entre perspectivas humanística, disciplinar y pedagógica

Tabla 2 Matriz de relación.

SER HUMANO INTEGRAL		DISCIPLINAR		Contenidos del Macro diseño del PCP	
DIMENSIONES	CARACTERIZACIÓN	EDIM Castañar y Camerino		Ejes temáticos	Temas.
COGNITIVA	Comprende y actúa en su entorno.	1. Capacidad perceptivo-motrices.	1.1 Especialidad.	1. Navegando la Mente y el Movimiento	*Exploración del espacio
	Sincronizar acciones con ritmos externos.		1.2 Temporalidad.		* Ritmos secuenciales
	Conocer el cuerpo en estático o movimiento		1.3 Corporalidad.		* Esquema corporal
SOCIAL	Expresar y entender mensajes a través del movimiento.	2. Capacidad socio-motrices.	2.1 Comunicación.	2. Conexión y lenguaje corporal.	*El movimiento como lenguaje.
	Participa en actividades grupales.		2.2 Interacción.		*Juegos cooperativos.
	Reflexión sobre las propias acciones		2.3 Introyección		* Autoconocimiento y autocrítica
EMOCIONAL	Participación voluntaria en actividades.	3. Capacidad recreo-motrices.	3.1 Disfrute.	3. Dinámicas de armonía: Entre juegos y emociones.	* Motivación intrínseca
	Reconocer y celebrar logros personales y grupales.		3.2 Satisfacción.		* Satisfacción y persistencia
	Toma decisiones propias en la actividad.		3.3 Autonomía.		* Autodirección.
FÍSICA	Habilidad para reaccionar con prontitud ante estímulos.	4. Capacidades físico-motrices.	4.1 Velocidad.	4. Sinfonía motora: Orquestando capacidades físicas.	* Cambios de dirección .
	Desarrolla una mayor potencia para acciones explosivas como saltos o lanzamientos.		4.2 Fuerza.		*Fuerza explosiva.
	Realiza movimientos con amplitud y durante un tiempo prolongado.		4.3 Resistencia.		*Resistencia cardiovascular y elasticidad muscular.
			4.4 Flexibilidad.		

Nota. Elaboración propia.

Como se puede observar en la Tabla 2 Para el PCP, la adopción del Enfoque Dinámico e Integrado de la Motricidad (EDIM) de Castañer y Camerino es fundamental por varias razones que se alinean con las teorías del desarrollo humano de Vygotsky y el enfoque pedagógico humanístico de Dewey:

EDIM enfatiza la importancia de la socialización y la colaboración en el aprendizaje motriz, lo cual se alinea con la perspectiva de Vygotsky sobre el aprendizaje como un fenómeno social. Dewey también considera que la educación debe fomentar la cooperación y la construcción comunitaria. Tanto EDIM como Dewey abogan por una educación centrada en el estudiante, donde el currículo se adapta a las necesidades e intereses del alumno. Esto se complementa con la teoría de Vygotsky, que reconoce la importancia de adaptar la enseñanza al nivel de desarrollo del estudiante.

El EDIM prepara a los estudiantes para la vida, enseñándoles no solo habilidades motrices sino también habilidades para la resolución de problemas y la toma de decisiones. Esto se alinea con la visión de Dewey de que la educación debe preparar a los estudiantes para la vida en una sociedad democrática y con la idea de Vygotsky de que el aprendizaje debe ser aplicable en contextos reales.

En resumen, el enfoque EDIM es una elección sólida para mi PCP ya que se alinea con el desarrollo humano de Vygotsky y el enfoque pedagógico humanístico de Dewey, promoviendo un aprendizaje significativo, la socialización, la educación centrada en el estudiante y la preparación para la vida. Estos principios son esenciales para una educación que busca no solo transmitir conocimientos sino también desarrollar habilidades y competencias para la vida.

***Relaciones horizontales.***

***Dimensión cognitiva:***

Caracterización: Sincronizar acciones con estímulos externos.

EDIM: Capacidad perceptivo-motriz.

Contenidos del PCP: Exploración del espacio y ritmos secuenciales.

Tipo de relación: La capacidad perceptivo-motriz se relaciona directamente con la exploración del espacio, permitiendo al sujeto comprender y actuar en su entorno de manera coordinada.

***Dimensión social:***

Caracterización: Participación en actividades grupales.

EDIM: Capacidad socio-motriz.

Contenidos del PCP: Juegos cooperativos y dinámicas de interacción.

Tipo de relación: Las actividades grupales fomentan la cooperación y la comunicación, aspectos clave de la capacidad socio-motriz que se reflejan en los juegos cooperativos del PCP.

***Dimensión emocional:***

Caracterización: Reconocer y celebrar logros personales y grupales.

EDIM: Capacidad de introspección.

Contenidos del PCP: Autoconocimiento y autocrítica.

Tipo de relación: La introspección permite a los sujetos reflexionar sobre sus logros, lo cual es esencial para el desarrollo de contenidos centrados en el autoconocimiento.

***Dimensión física:***

Caracterización: Desarrollar potencia para acciones explosivas como saltos.

EDIM: Capacidades físico-motrices.

Contenidos del PCP: Fuerza explosiva y resistencia cardiovascular.

Tipo de relación: La potencia y la fuerza explosiva son capacidades físicas que se trabajan a través de contenidos específicos del PCP, como los ejercicios de resistencia cardiovascular.

Cada una de estas relaciones horizontales muestra cómo los aspectos disciplinares de EDIM se integran en la finalidad del PCP, dando lugar a contenidos educativos que son coherentes con las capacidades y necesidades de los estudiantes.

### Programa *Inter-Acción*

Tabla 3 Programa.

UNIDADES	TEMAS	ESTILO DE ENSEÑANZA	MODELO EVALUATIVO
UNIDAD Me conozco y conozco al otro.	Exploración del espacio	ENSEÑANZA RECÍPROCA.	FORMATIVO *Heteroevaluación *Coevaluación *Autoevaluación
	El movimiento como lenguaje		
	Motivación intrínseca		
	Resistencia cardiovascular y elasticidad muscular.		
UNIDAD Armonizando movimientos grupales	Ritmos secuenciales		
	Juegos Cooperativos		
	Autodirección		
	Fuerza explosiva y cambios de dirección		
UNIDAD Creando en conjunto	Esquema Corporal		
	Autoconocimiento y autocrítica		
	Satisfacción y persistencia		
	Resistencia cardiovascular y elasticidad muscular.		
Dimensión Cognitiva			
Dimensión Social			
Dimensión Emocional			
Dimensión Física			

Nota. Elaboración Propia.

La Tabla 3 sistematiza el propósito fundamental del PCP, que consiste en implantar una educación física integral centrada en la dimensión social del individuo, la cual se define como la aptitud de los alumnos para interactuar, colaborar y comunicarse de manera efectiva.

A partir de esta dimensión social, se coordinan sistemáticamente las restantes dimensiones del ser humano física, cognitiva y emocional, dando lugar a un desarrollo que trasciende lo meramente corpóreo. Tal orientación pretende que el estudiante, al tiempo que afianza sus destrezas motrices, cultive simultáneamente competencias sociales, emocionales y cognitivas. Se propugna, en consecuencia, que el trabajo en equipo, la gestión emocional y la resolución de problemas se constituyan en objetivos pedagógicos de conjunto. Desde esta perspectiva, la educación física se entiende como un contexto en que el crecimiento físico se asocia, de modo intencionado e sistemático, al afianzamiento de habilidades interpersonales. Se promueve, así, un aprendizaje colaborativo que, al ser significativo y transversal, se orienta a preparar al estudiante para afrontar con éxito las demandas de la vida cotidiana y, en consecuencia, para una integración efectiva en el tejido social.

En este marco, las propuestas didácticas han de estar sobre acciones orientadas a la cooperación y al aprendizaje. La acción central es la que a continuación se indican.

Trabajo en equipo: Mediante juegos cooperativos y tareas de resolución de problemas, los alumnos se entrenan en la búsqueda de metas compartidas. En esta línea, Bourdieu (1984) subraya que las actividades colectivas operan como dispositivos de socialización, a partir de los cuales se produce un habitus colectivo que opera en la integración social.

El diseño curricular se orientará, de forma paralela, al desarrollo de competencias sociales, y habrá de seleccionar actividades las cuales serán cuidadosamente seleccionadas para garantizar el abordaje de todas las dimensiones del desarrollo integral.

Entre las actividades centrales se destacan las siguientes:

Ejercicios físicos: rutinas que fortalezcan la capacidad física de los estudiantes correr, saltar, resistencia entre otras y actividades de coordinación con la particularidad de ser progresivas y ajustadas al nivel de los estudiantes.

Juegos cooperativos: disciplinas que promueven la colaboración y la construcción de equipo incluyendo tareas de planificación y estrategia. Estas dinámicas enseñan a los estudiantes la importancia de la cohesión grupal, el respeto a las normas y la autodisciplina.

Ejercicios de resolución de conflictos: actividades que permita a los estudiantes manejar sus emociones y solventar disputas de forma pacífica desde el dialogo. Como señala Castañer y Camerino (2013) la educación física debe incorporar dimensiones emocionales y sociales, tal que se garantice el desarrollo integral del estudiante.

Teniendo en cuenta el diagnóstico realizado y la coherencia con los temas planteados en el diseño del programa, se realizó una planificación donde se integran diversas actividades con la intención de promover una educación física integral. El fin de esta propuesta es trabajar las dimensiones humanas de los estudiantes con un énfasis en la dimensión social entrelazando el movimiento, la interacción y el reconocimiento del otro.

A continuación, se muestra la tabla donde se encuentran las sesiones y actividades ejecutadas, dando una relación y mención a las actividades centrales del programa: Ejercicios físicos, juegos cooperativos y ejercicios para la resolución de problemas.

**Tabla 4.** Ejemplo de actividades por sesiones.

Unidad	Sesión	Actividad	Descripción
Me conozco y conozco al otro	1	Lluvia de globos	Con 6–8 globos inflados en el aire, el grupo debe mantenerlos sin que caigan al suelo, usando comunicación y reparto de roles.
	2	Guía invisible	En parejas, un estudiante será el guía y el otro irá con los ojos cubiertos. El guía debe conducir a su compañero por el espacio usando solo la voz o el toque en el hombro (según la indicación acordada).
	3	Tren humano	Los estudiantes se organizan en filas tomados de la cintura; deben trasladarse como un tren superando pequeños retos sin soltarse
Armonizando movimientos grupales	4	El Calambrazo	Se eligen 2 o 3 “electricistas” que persiguen a los demás. Quien es tocado queda congelado. Para liberarlo, otros compañeros deben formar una cadena humana (tomados de las manos) hasta el cono (“poste de luz”). Si la cadena llega al cono sin ser tocada, gritan “¡calambrazo!” y el compañero queda libre.
	5	El Ciempiés	Los estudiantes se sientan uno detrás del otro formando una fila. Cada jugador toma los tobillos del compañero de atrás. A la señal, deben desplazarse a una sola voz, moviendo juntos “pie derecho - pie izquierdo” hasta llegar a una meta. Si alguien suelta los tobillos, deben volver a comenzar desde el inicio

	6	Transporte Humano	Los jugadores forman filas en grupos de 5 a 7 personas. El primer jugador sostiene el balón y debe pasarlo solo con partes del cuerpo (sin usar manos) hasta el último compañero de la fila.
Creando en conjunto	7	Tren rítmico	En grupos de 8 a 10 estudiantes, se enlazan por los hombros formando un “tren”. Un líder (“maquinista”) crea un patrón rítmico de desplazamiento (ej.: dos pasos cortos + salto + giro). Todos lo siguen manteniendo la figura y ritmo; luego cambian de líder. Para cerrar, todos los grupos se unen y crean un gran ritmo colectivo para desplazarse juntos como un “megatrén”.
	8	El puente humano	En equipos de 6-8 personas, deben crear un “puente” con sus cuerpos para que un integrante pase por encima sin tocar el suelo. Luego cambian los roles para que todos crucen una vez.

	9	La isla en construcción	En equipos de 6 a 8 estudiantes, se disponen los materiales en el suelo o El grupo debe idear cómo moverlos y pasar todos sin que nadie quede atrás.

Nota. Elaboración Propia.

La tabla 4 presenta el ejemplo, donde se evidencia la intencionalidad pedagógica de contribuir a una transformación de la clase de educación física a un lugar formativo donde resalte el dialogo, el reconocimiento del otro y la reflexión. Las actividades fueron estructuradas con el fin de propiciar aprendizajes que relaciones lo corporal, lo social, lo emocional y cognitivo y es de esta manera que se abrió la puerta a los estudiantes para que se reconocieran como parte activa del grupo.

Es por esto que el desarrollo de las sesiones dejo en evidencia como la acción motriz puede convertirse en el medio apropiado para fortalecer la comunicación, la toma de decisiones y la cooperación. Las actividades lúdicas y educativas como fueron los juegos cooperativos sirvieron con el medio eficaz para el trabajo simultaneo de las dimensiones humanas y dando paso para propiciar ambientes de interacción y reconocimiento del otro, siguiendo la coherencia del propósito del PCP, fomentar una educación física integral para la vida social.

## **Propuesta para la evaluación de aprendizaje y metodología de enseñanza**

### *Evaluación basada en preguntas abiertas*

La evaluación basada en preguntas abiertas se vuelve en una gran herramienta en los procesos pedagógicos y educativos que tienen como finalidad cambiar la medición cuantitativa del aprendizaje. Por medio de este tipo de evaluación, el sujeto no solo tendrá la opción de mostrar lo que sabe, sino que también le permite expresar lo que piensa, siente y crea un sentido a su aprendizaje desde su experiencia. Este enfoque tiene como privilegio el poder acceder a una comprensión más profunda sobre el sentir del estudiante sobre su aprendizaje, lo cual permite tener una visualización en aspectos como lo son la interpretación crítica, la capacidad de argumentar y la reflexión personal desde su experiencia corporal.

No solo es un instrumento de comprobación, las preguntas abiertas se transforman como un momento de diálogo entre los estudiantes y docentes. En estas mismas se genera procesos donde existe el autorreflexión, la coevaluación y la manifestación verbal de las percepciones que tiene el estudiante sobre su práctica. Este tipo de evaluación reconoce la variedad de respuestas como una riqueza pedagógica, en vez de hallar respuestas correctas o verdaderas. De este modo, las respuestas obtenidas con este tipo de evaluación se transforman en un camino hacia la comprensión y análisis de las dimensiones humanas que este proyecto desde la educación física desea trabajar.

En este presente proyecto, el tipo de evaluación por medio de las preguntas abiertas contribuye a la valoración de la experiencia de los estudiantes desde una visión integral, que es coherente y se relaciona con la enseñanza recíproca. Por medio de las mismas se observa como el estudiante asume de manera responsable y reflexiva su participación en las actividades, además reconoce el valor del otro y su contribución a la hora de trabajar en equipo. Es por esto que en este proyecto la evaluación pasa de ser herramienta para el control

y se transforma procesos formativos que busca acompañar, orientar y construir conocimiento en comunidad.

### ***Metodología de enseñanza recíproca***

Muska Mosston, un teórico didáctico influyente, articuló una sucesión de estilos de enseñanza clasificados según el nivel de responsabilidad asignado al docente y al estudiante. El enfoque recíproco es único dentro de esta tipología al cultivar explícitamente el aprendizaje social y el apoyo mutuo. El proceso dialógico que surge de esta alternancia, por lo tanto, construye un contexto de aprendizaje proactivo y colectivo, en el cual el evaluador se ve obligado a activar reglas y criterios y, en última instancia, negociar con sus compañeros sobre la reestructuración de la tarea.

La enseñanza recíproca fomenta la cooperación, la comunicación y el dominio colectivo del contenido. Cada estudiante aprende de las decisiones tomadas, tanto las suyas como las de sus compañeros, lo que desarrolla su autorregulación y reflexión, y ajustes progresivos en sus trayectorias de aprendizaje. La estrategia mejora no solo el aprendizaje físico sino también la integración socio-emocional. Como escriben Mosston y Ashworth (2002), la enseñanza recíproca "fomenta una situación en la que los estudiantes aprenden a través de la acción y la reflexión, autoevaluándose y evaluando a su pareja al mismo tiempo." Este sistema integra sin pérdida la autoevaluación del ciclo de aprendizaje. En este proceso, los estudiantes, junto a sus educadores, se autoevalúan y evalúan el aprendizaje de sus compañeros. Este sistema aumenta la responsabilidad y la autonomía y refuerza el aprendizaje de una comunidad. Esta metodología se complementa perfectamente con la evaluación basada en preguntas abiertas, ya que fomenta la reflexión constante y el aprendizaje colaborativo.

### ***Relación entre metodología y evaluación***

Black y Wiliam (1998) sobre la evaluación formativa explicaron: “Es la evaluación del aprendizaje utilizada no para calificar sino para mejorar el rendimiento.” La evaluación formativa es también uno de los pilares del modelo de enseñanza recíproca, explicado más a fondo como el proceso de enseñanza-aprendizaje está enfocado en el desarrollo óptimo de cada estudiante y la evaluación...

En el proceso de enseñanza-aprendizaje, el tiempo real es el período en el que se entrega la información de evaluación, y los docentes proporcionan retroalimentación formativa durante el trabajo. Esto permite que los estudiantes realicen modificaciones y cambios en el trabajo y el rendimiento. La retroalimentación, cuando se entrega dentro del `tiempo real`, está destinada a proporcionar a los estudiantes un andamiaje de aprendizaje. Esto es para ayudarles a tomar conciencia de un progreso autoajustable y mejorado. Este sistema autoajustable se centra tanto en los estudiantes como individuos como de manera colectiva para proporcionar cambios transformacionales innovadores y progresivos.

En el marco de las evaluaciones formativas o en curso recíprocas del aprendizaje, la retroalimentación constructiva es uno de los componentes definitorios, específicamente la retroalimentación formativa. Este tipo de retroalimentación es siempre evaluativa por naturaleza, pero además del docente informando a los estudiantes, y quizás de manera más enérgica, los estudiantes informando y ayudándose mutuamente en el intercambio de retroalimentación evaluativa. La interacción del aprendizaje cooperativo proviene de los estudiantes que se informan retroalimentación evaluativa entre sí, y al hacerlo, se hacen conscientes de cuál es su propio informe evaluativo, y cuál es el de sus compañeros, frente a cuál es el resultado deseado. No solo esta interacción de aprendizaje cooperativo proporciona beneficios inmediatos, sino que también ayuda a iniciar el proceso de autorregulación del

aprendizaje, mediante el cual los estudiantes se hacen conscientes no solo de su resultado de aprendizaje, sino de las estrategias de aprendizaje.

***Coevaluación:*** Los estudiantes participan en el proceso de evaluación entre pares diagnosticando el rendimiento de sus compañeros. Este proceso anima a los estudiantes a reflexionar críticamente y participar en el aprendizaje cooperativo, lo que les ayuda a identificar sus propios errores y vacíos, y reconocer áreas de mejora en otros. También ayuda a obtener una comprensión más consolidada de la materia desde diferentes perspectivas y a reconocer áreas de mejora en uno mismo.

***Autoevaluación:*** Las autoevaluaciones como parte de las evaluaciones formativas promueven el autorreflexión y el autodiagnóstico de las propias competencias, fortalezas y debilidades, aprendiendo a convertirse en alumnos autorregulados y autónomos, capaces de progresar con una gestión escolar propia. Como señala Andrade (2000), “la autoevaluación permite a los estudiantes comprender su aprendizaje y establecer metas objetivas”.

Evaluación formativa y ajustes curriculares personales. Las evaluaciones formativas permiten a los educadores realizar ajustes curriculares personalizados basados en los ritmos individuales de aprendizaje de los estudiantes. Tales ajustes se relacionan con las habilidades y competencias motoras y socioemocionales que se están desarrollando. Esto resulta en una enseñanza más centrada y personalizada, equilibrada con la cantidad adecuada de apoyo para las necesidades de desarrollo continuo del estudiante.

Este modelo de evaluación se alinea con la teoría de la zona de desarrollo próximo (ZDP) de Vygotsky (1978). La proposición de Vygotsky establece que el progreso se logra

mejor cuando los aprendices son ayudados por otros, ya sean maestros o compañeros. Esta visión correlaciona directamente con el modelo recíproco de Mosston, donde la retroalimentación entre estudiantes junto con la atmósfera social del aula es fundamental. Aquí, la evaluación formativa asume el papel de una brújula que guía el progreso, fomentando la colaboración que funciona dentro de la ZDP.

Los estudiantes se convierten en observadores y analistas de su propio camino al hablar sobre sus logros, lo que debe hacerse para mejorar y cuál ha sido su progreso hacia sus metas. Esto fomenta la autorregulación del proceso y fortalece la capacidad de generar estrategias meta-autónomas y tomar decisiones cada vez más autónomas y eficaces respecto a su aprendizaje.

Todo lo anterior, lo calificaría como un diálogo, una interrelación entre las construcciones de John Dewey y Lev Vygotsky. Dewey sostiene que cada acto educativo comienza y termina en la experiencia, en la acción y la posterior reflexión, y que la evaluación, en consecuencia, es un acto que debe permear la totalidad de la experiencia y que brinda la posibilidad al aprendiz de elevarse del rol de mero receptor de la información. Vygotsky completa la escena, al señalar que la construcción del pensamiento y el yo afectivo es un proceso que se logra en la mediación y las interacciones sociales, y que, por lo tanto, no es un viaje solo.

Todo esto, gira en torno a la construcción y la interrelación entre las obras de John Dewey y Lev Vygotsky. Dewey propone que toda actividad educativa comienza y termina con la experiencia, en la acción y la reflexión, y que la evaluación, en este caso, es una actividad que debe permeabilizar toda la experiencia y que le da al aprendiz la oportunidad de elevarse de la posición de receptor pasivo de información. Vygotsky cierra el cuadro al señalar que la construcción del pensamiento y el yo afectivo es un proceso que se logra en la

mediación social y las interacciones, y, por ende, de ninguna manera, un viaje solitario. Ni tampoco es el modelo de enseñanza desde el depósito, deliberadamente en el caso de January Vilisto y su obra sobre el Expresivismo.


La estrategia de evaluación integrada sirve a un aprendizaje verdaderamente holístico que incluye todos los aspectos motores, sociales, emocionales y cognitivos de un estudiante. Como un proceso continuo y participativo, la evaluación formativa actúa como un catalizador holístico que promueve el desarrollo de habilidades motoras junto con la consolidación social, emocional y cognitiva que es crítica para la formación de subjetividades responsables, críticas y socialmente comprometidas. Estos son los bloques de construcción para formar ciudadanos preparados para afrontar los desafíos del presente y del futuro.

## **Ejecución y análisis de la experiencia**

El presente capítulo tiene como finalidad presentar el análisis que se centran en la implementación del proyecto que tiene como finalidad formar sujetos socialmente activos con la capacidad de interactuar y reconocer al otro como un sujeto que piensa, siente y actúa diferente en contextos de su vida cotidiana por medio de una educación física integral. La finalidad fue generar nuevos espacios en la educación física no solo limitándose a la dimensión física, sino desarrollando competencias sociales que les aporte a los estudiantes en su vida cotidiana.

Con el fin de ejemplificar y obtener una comprensión de cómo se ejecutó el programa en el aula, a continuación, se muestra una sesión de clase, con la finalidad de tener como referencia como se desarrolló el programa durante la implantación en la institución educativa.

Figura 4. Formato sesión de clase.

	<b>Facultad De Educación Física</b> <b>Lic. En Educación Física – Plan De Clase</b>				
	<b>Educación Física Integral: Una Propuesta Para La Vida Social</b>				
<b>Programa</b>	Licenciatura En Educación Física	<b>Nombre De La Institución</b>	Liceo Cultural Luis Enrique Osorio		
<b>Profesor De Educación Física</b>	Sebastián Zapata	<b>Fecha</b>		<b>Lugar Práctica</b>	Cancha De Microfútbol
<b>Profesor En Formación</b>	Jonathan Gomez			<b>Horario</b>	
<b>Nombre De La Unidad</b>	Me conozco y conozco al otro.				
<b>Eje</b>	Reconocimiento del otro y cooperación a través de la exploración del espacio y la comunicación en juegos.	<b>Tema</b>	exploración del espacio – Movimiento como lenguaje – Motivación intrínseca – Resistencia cardiovascular – Elasticidad muscular.		
<b>Propósito General</b>	Favorecer la interacción y el reconocimiento del otro mediante juegos cooperativos que promuevan el diálogo, la resolución de problemas y la exploración del espacio de forma lúdica.				
<b>Actividades:</b>	<p><b>Calentamiento cooperativo – "Cogidos en parejas" (5 min)</b>                  Los estudiantes, en parejas tomadas de la mano, deben moverse por el espacio evitando ser tocados por la pareja que "coge". Si son tocados, se suman a la cadena.</p> <p><b>Lluvia de globos (20 min)</b>                  Con 6–8 globos inflados en el aire, el grupo debe mantenerlos sin que caigan al suelo, usando comunicación y reparto de roles.</p> <p><b>Cierre reflexivo – "Moviéndome con mis palabras" (5 min)</b>                  En círculo, cada estudiante hace un gesto o movimiento y dice una palabra que represente cómo se sintió trabajando con los demás.</p>				
<b>Metodología:</b>	<p><b>Inicio – Organización (5 min):</b>                  El docente reúne a los estudiantes en círculo y explica que la clase se enfocará en juegos cooperativos.</p> <p><b>Calentamiento – Cogidos en parejas:</b>                  El docente organiza parejas y da la instrucción de moverse por todo el espacio. Explica que el reto no es individual, sino en pareja. Cada 2 minutos cambia la pareja que "coge".</p> <p><b>Actividad 1 – Lluvia de globos (20 min):</b></p>				

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se reparten <b>globos</b> (1 por persona) y se delimitan los espacios de juego (zona central del patio o coliseo).</li> <li>• Cada estudiante debe <b>mantener</b> su globo en el aire.</li> <li>• Después de 30 segundos, el docente dice: “Ahora deben <b>mantener dos globos en el aire entre todos</b>”.</li> <li>• Se van sumando globos hasta llegar a 5 o más, dependiendo del grupo.</li> </ul> <p><b>Variantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar diferentes partes del cuerpo para golpear el globo (mano, cabeza, rodilla).</li> <li>• Poner límite de tiempo: mantener 5 globos en el aire durante 1 minuto.</li> </ul> <p><b>4. Cierre/reflexión (5 min):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En círculo, cada estudiante comparte con un gesto y una palabra su experiencia (ejemplo: “salto – alegría”), integrando movimiento y lenguaje como formas de comunicación social.</li> </ul>	
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Globos</li> <li>• Conos y/o platillos</li> </ul>	
<b>Evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo me sentí al interactuar y jugar con mis compañeros en las actividades?</li> <li>• ¿Qué hice yo para que mi grupo pudiera trabajar mejor en equipo?</li> <li>• ¿Se apoyaron mutuamente para resolver los retos y evitar que alguien quedara por fuera?</li> <li>• ¿Qué aspectos del trabajo en equipo podemos mejorar para la próxima clase?</li> </ul>	
<b>Firmas</b>		
	<table border="1"> <tr> <td><b>Profesor En Formación</b></td> <td><b>Profesor De Educación Física</b></td> </tr> </table>	<b>Profesor En Formación</b>
<b>Profesor En Formación</b>	<b>Profesor De Educación Física</b>	

Nota. Elaboración Propia.

El PCP se desarrolló bajo el parámetro de un macro diseño estructurado por 3 unidades temáticas, cada una de estas presenta unos objetivos y actividades debidamente planificadas para poder responder a la interacción y el reconocimiento del otro. El proceso de evaluación fue un proceso que se realizó por medio de preguntas abiertas, que fueron utilizadas como instrumento para la recolección de datos cualitativos y de este modo poder recolectar información sobre la experiencia de los estudiantes.

Las preguntas se diseñaron para poder atender a dos momentos de reflexión por parte del estudiante:

- Autoevaluación: se busca que el estudiante exprese el análisis que realiza sobre su propio desempeño en la clase y/o actividad.
- Coevaluación: se brinda el momento para que el estudiante realice una reflexión sobre el trabajo con sus compañeros.

Así mismo cada pregunta atiende y se vincula a unas categorías específicas:

- **Trabajo en conjunto:** entendiéndose como la capacidad que tiene el grupo para poder organizarse, realizar y coordinar acciones, como también el poder asumir roles no jerárquicos si no compartidos para lograr un objetivo. Por eso permitió evaluar a los estudiantes y como estos se relacionan y crean colectivamente identificando sus roles en el grupo.
- **Interacción y comunicación:** tiene como eje central la manera como los estudiantes transmitieron, recibieron y aportaron ideas entre sus compañeros para poder realizar las actividades y darles solución a los problemas. Su finalidad fue analizar con mayor claridad la comunicación durante las actividades y así mismo su eficacia, también mostrando la capacidad que tuvieron para escuchar las opiniones y responder a estas adecuadamente.
- **Participación colaborativa:** su objetivo es evaluar si el estudiante tuvo un grado de implicación, si presento iniciativa para aportar desde su conocimiento al grupo y así poder solucionar los problemas propuestos en las actividades sin importa el rol que asuma dentro del grupo.

Se crean y seleccionan estas categorías porque responde a los procesos evaluativos de manera cualitativa trascendiendo no solo al hacer del estudiante, si no como se relacionó con lo demás y cómo lo hizo, afianzado que el programa sea coherente con su propósito formativo del PCP.

Este proceso de evaluación permitió detallar las dificultades, aspectos a mejorar y avances en cada dimensión trabajada. El proyecto se ejecutó con una duración de 10 sesiones, 3 por unidad y teniendo la décima sesión con un cierre creativo, donde en esta sesión los estudiantes tuvieron la oportunidad de aplicar lo aprendido para crear

o modificar un juego utilizando la reflexión, la interacción y el reconocimiento de los otros para poder llegar a acuerdos y poder ejecutar el juego bajo los parámetros establecidos por ellos mismos.

A continuación, se comparte un ejemplo de la sesión de clase, que muestra como las actividades se diseñaron, estructuraron y planificaron con el fin de abordar los temas elegidos en cada unidad del programa.

Como se puede evidenciar en la figura 4, las sesiones del PCP se diseñaron rigurosamente para poder abordar el trabajo mutuo en las dimensiones humanas del estudiante y atendiendo al énfasis en sus competencias sociales. Cada actividad propuesta tenía una coherencia con el propósito de la unidad a la que pertenecía y se estructuraron de tal manera que los estudiantes interactuaran, colaboraran y reconocieran al otro al momento del desarrollo de la actividad. En el final de cada sesión se encuentran las preguntas abiertas que responde a la coevaluación y autoevaluación, las cuales también están organizadas por sus categorías pertenecientes.

La estructura de las sesiones de clase permitió y aseguraron que cada actividad se presentara como una oportunidad para que los estudiantes pudieran vivir la experiencia de interactuar, comunicarse, reconocer al otro y trabajar en equipo, de tal manera que se fomente el propósito del PCP que es formar sujetos socialmente activos.

A continuación, se presenta el análisis detallado de cada una de las unidades propuestas en el programa, así mismo la información obtenida durante el momento de implementar la evaluación por parte de los estudiantes.

## ***Unidad Me conozco y conozco al otro***

### ***Objetivo***

Promover el autoconocimiento y el reconocimiento del otro, siendo estas unas de los pilares para la interacción y trabajo en equipo.

### ***Desarrollo y análisis de las sesiones***

Las actividades presentes en esta unidad se desarrollaron de tal manera que involucrara la exploración del espacio, movimientos libres durante el juego, dinámicas de reconocimiento y coordinación. La intencionalidad por la cual se desarrollan estas actividades es permitirle al estudiante que viva experiencias donde aprecie sus capacidades y las de su compañero, de tal forma que cree un espacio seguro y de confianza.

### ***Trabajo en conjunto***

- ***Pregunta:*** ¿Qué aspectos del trabajo en equipo puedo mejorar para la siguiente clase?
- ***Respuestas relevantes:*** “Aprender a escuchar”, “Mejor comunicación y apoyo mutuo entre mis compañeros”, “Participar más en las actividades” “Ayudando a mis compañeros”.
- ***Análisis:*** observando estas respuestas relevantes y otras se evidencio que los estudiantes ya empiezan a identificar que se deben asumir roles con responsabilidad, con el fin de poder contribuir más a su equipo de trabajo para lograr un beneficio en común.

### ***Interacción y comunicación***

- ***Pregunta:*** ¿Cómo me sentí al interactuar y jugar con mis compañeros en las actividades?

- **Respuestas relevantes:** “Bien porque mis compañeros seguían las indicaciones”, “Fue agradable porque pudimos trabajar en grupo...”, “Chévere por el ambiente que se genera entre nosotros...”, “Bien fue divertido jugar con mis compañeros”.
- **Análisis:** se evidencia un gran aporte que hace la comunicación a la hora de desarrollar los juegos, lo cual permite que los estudiantes puedan participar, disfrutar de las actividades y empiecen a generar un proceso de interacción consiente entre ellos.

### ***Participación colaborativa***

- **Pregunta:** ¿Qué hice yo para que mi grupo pudiera trabajar mejor en equipo?
- **Respuestas relevantes:** “Nada, Seguí las instrucciones”, “Confíé en el maquinista”, “Intentado dar las mejores indicaciones...”, “Escuchar al maquinista”.
- **Análisis:** el apoyo mutuo, la colaboración y la motivación intrínseca fueron un papel fundamental para fomentar la participación de los estudiantes en el desarrollo de las actividades, generando bases para un próximo desarrollo de las competencias sociales.

### ***Reflexión de la unidad me conozco y reconozco al otro***

En esta unidad se pudo evidenciar como las actividades permitieron que en el estudiante se establecieran una sensación de seguridad y confianza, siendo estas una condición importante para que los estudiantes se permitieran vivir momentos de exploración, reconocimiento de otro e interactuar con sus pares, siendo esto un buen inicio y avance para la formación de sujetos socialmente activos. Las preguntas contribuyeron para evidenciar los inicios de la comunicación y colaboración realizada por los estudiantes, siendo esto fundamental para la construcción del sujeto a formar por este PCP.

## ***Unidad Armonizando movimientos grupales***

### ***Objetivo***

Desarrollar por medio de juegos la colaboración entre los estudiantes, fomentando la creación de ritmos colectivos, usando la integración motriz y social.

### ***Desarrollo y análisis de sesiones***

Los juegos realizados en esta unidad involucraron ejercicios de fuerza explosiva, secuencias rítmicas realizadas en grupo, donde los estudiantes debían crear, planificar, acordar y efectuar movimientos secuencias de manera grupal, estimulando la interacción y el reconocimiento del otro a través de las ideas plasmadas por cada uno de ellos.

### ***Trabajo en conjunto***

- ***Pregunta:*** ¿Escuche y respete las ideas de mis compañeros en la actividad?
- ***Respuestas relevantes:*** “Si, aunque pocas veces se usaban”, “si fui y fuimos muy respetuosos con todas las ideas”, “Si porque las ideas pueden ayudar a la actividad”, “Si porque funcionaron en la actividad”, “Si obviamente para la coordinación”.
- ***Análisis:*** los estudiantes muestran evidencias de como asumieron un rol de respeto mostrando que el escuchar, interpretar y analizar las ideas de sus compañeros les permite dar solución a los problemas planteados, siendo estos elementos básicos para una formación social.

### ***Interacción y comunicación***

- ***Pregunta:*** ¿Qué hicimos como grupo para movernos al mismo tiempo?

- **Respuestas relevantes:** “Mover los pies al tiempo como primero izquierda y luego derecha”, “Movernos sincronizados”, “El compañero de al frente gritaba la pierna que movíamos...”, “Elegir a un compañero para que nos dijera que pierna mover”.
- **Análisis:** el reto que proponía la actividad lleva a que los estudiantes llevaran y eligieran una comunicación asertiva para cumplir la actividad, generando en ellos avances importantes en sus habilidades sociales y colaborativas.

### ***Participación colaborativa***

- **Pregunta:** ¿Cómo contribuyo mi participación en la actividad?
- **Respuestas relevantes:** “Haciendo lo que elegimos para llegar a la meta”, “Intente cargar desde atrás y ayudar...”, “Manteniendo la fuerza”, “Los organice diciéndoles que pierna mover...”, “Corrigiendo cuando no coordinábamos”.
- **Análisis:** la participación de cada estudiante fue activa y esto permitió que cada uno asumiera roles los cuales le llevo a experimentar la influencia que tenía dentro de la dinámica para lograr el objetivo desde su aporte individual.

### ***Reflexión de la unidad Armonizando movimientos grupales***

La unidad permitió a los estudiantes dar un avance en la colaboración inicial, la comunicación básica y una mínima interacción evidenciada en la primera unidad a una colaboración constante en todo el desarrollo de las actividades, fomentando una comunicación significativa y continua lo que conlleva a una transformación en pequeña escala al interactuar durante toda la clase con sus compañeros y conocer un poco más de ellos, desarrollando competencias en el contexto grupal.

## ***Unidad Creando en conjunto***

### ***Objetivo***

Afianzar el conocimiento por medio de la creación grupal de juegos y secuencias, incorporando habilidades cognitivas, motrices y sociales

### ***Desarrollo y análisis de sesiones***

En el transcurso de la unidad se desarrollaron las sesiones de cierre los estudiantes tuvieron la oportunidad de diseñar juegos y secuencias colectivas, donde pudieron aplicar lo aprendido en las unidades anteriores es decir todo ese proceso de interacción, de escuchar al otro, de aportar ideas y también analizar las ideas de los demás, donde tuvieron que comunicarse de manera asertiva para poder desarrollar el juego e involucrar las ideas que consideraron necesarias hasta lograr el consenso. Se impulsó la resolución de problemas, la reflexión crítica y la creatividad.

### ***Trabajo en conjunto***

- ***Pregunta:*** ¿Qué tan fácil o difícil fue ponerse de acuerdo y trabajar juntos para hacer la actividad?
- ***Respuestas relevantes:*** “Fue fácil porque todos entendimos y tuvimos ideas aportadoras”, “Fue difícil ya que algunos no se ponían de acuerdo en el trabajo y discutían”, “Fue medio porque el primero lo resolvimos rápido”, “Fue más o menos ya que se nos complicó un poco, pero lo pudimos resolver”, “Fue fácil a pesar de que no nos coordinamos...”, “Muy fácil porque tuvimos las mismas ideas y solo tocaba organizarlas”.
- ***Análisis:*** los grupos de trabajo mostraron un poco de dificultad en el proceso de elegir la mejor opción para resolver el reto planteado en la actividad, pero pudieron

concretar sus ideas por medio de la reflexión crítica y escuchando a sus compañeros para poder elegir la mejor opción, evidenciando de manera positiva el reconocimiento del otro.

### ***Interacción y comunicación***

- ***Pregunta:*** ¿En qué te ayudo esta actividad para comprender sobre la importancia de las ideas y capacidades de los demás?
- ***Respuestas relevantes:*** “Refuerza la unión, la escuchas y el aporte de ideas”, “A reconocer y aceptar distintas ideas ya que pueden ser bacanas”, “Sirvió para entender y ayudarnos... Una buena comunicación”, “Pudieron ayudar y aportar ideas... y cada uno ayudo con sus propias capacidades”, “Que el trabajo en equipo lo puede todo”.
- ***Análisis:*** se evidencia como por medio de la actividad los estudiantes tuvieron una interacción constante y positiva porque decidieron escuchar a sus compañeros y adicionalmente aportaron también las suyas. Esto se suma a un reconocimiento total de otro porque se creó un espacio de escucha para saber que piensa el compañero y como sus capacidades le aporta a la resolución del problema, entendiendo que cada uno de sus compañeros tiene diferentes capacidades pero que al unificar las de cada uno de los integrantes del grupo les ayudara a cumplir el objetivo como lo menciona un estudiante *El trabajo en equipo lo puede todo.*

### ***Participación colaborativa***

- ***Pregunta:*** ¿Cómo aportaste al grupo para crear las figuras y que aprendiste de los aportes de tus compañeros?
- ***Respuestas relevantes:*** “Aporte con mis ideas y fuerza, aprendí a escuchar a los demás”, “Poniéndome al lado de mis compañeros para que se vea correcta la figura”, “Aporte en pensar cómo resolver la actividad y mis compañeros colaboraron en hacerla”, “Con la fuerza... Y mis compañeros dieron orden e ideas para hacer la actividad”, “Puse mi espalda y que las ideas ayudan al trabajo en equipo”.
- ***Análisis:*** la participación activa de los estudiantes para aportar ideas y/o soluciones para las actividades sustentada hubo una consolidación del sujeto que se desea formar en este PCP. Estas respuestas dejan en evidencia que entre estudiantes interactuaron al momento de resolver o desarrollar la actividad con una buena comunicación en el momento de expresar sus ideas y el reconocimiento del otro cuando vieron en acción a sus compañeros contribuyendo desde sus capacidades al desarrollo de la actividad o en el instante donde acepta la idea del otro o los otros aceptan la idea que el plantea, apuntando al propósito formativo del proyecto el cual es formar sujetos socialmente activos, que sean capaces de interactuar y reconocer al otro como sujeto que piensa, actúa y siente diferente.

### ***Reflexión de la unidad Creando en conjunto***

Las actividades que se hicieron en las sesiones de cierre incluyeron los aprendizajes que se alcanzaron en el desarrollo del programa de manera reflexiva y práctica. Las preguntas

evaluativas dejo en evidencia el avance individual y grupal y a la vez mostro la consolidación de las competencias sociales que se querían fomentar en los estudiantes.

El análisis de la ejecución del macro diseño evidencia que se pudo cumplir con el propósito del PCP, formar sujetos socialmente activos que sean capaces de interactuar y reconocer al otro. Adicionalmente, la evaluación por medio de preguntas abiertas posibilitó una evaluación cualitativa, la cual ayudo a refleja los avances, dificultades y temas que se requieren reforzar en algunas dimensiones humanas. También potencio la reflexión crítica de los estudiantes, como su aporte propio para resolver situaciones que se le presenten en su diario vivir permitiéndole conocerse y reconocer al otro por medio de la interacción.

Para concluir, la ejecución de este PCP argumenta que se consolido una estrategia efectiva para el desarrollo de una educación física integral para la vida social, dejando en evidencia que los procesos educativos no son aislados, sino que al contrario se aporta de manera directa al desarrollo de todas las dimensiones de los estudiantes potenciando diversas competencias en lo social, cognitivo, emocional y físico de manera integrada lo cual le permite al estudiante contribuir en su sociedad.

## **Conclusión**

El desarrollo de propuesta pedagógica deja en evidencia que, si existe la posibilidad de dirigir la educación física hacia una mirada más holística, utilizando el movimiento como medio para formar sujetos socialmente activos, que sean capaces de reconocer al otro, interactuar y comunicarse.

La experiencia que se vivió en la institución al crear este proyecto demostró que una clase bien planificada con sus objetivos claros y con actividades acertadas a dichos objetivos puede generar transformaciones importantes en los estudiantes desde sus dinámicas sociales y en la experiencia que viven los estudiantes en la clase de educación física.

En este orden de ideas, fue notorio que la educación física direccionada desde el deporte y el rendimiento físico, aunque no son negativos, si pueden llegar a fomentar inclinación hacia el individualismo o tendencia competitiva si no se les da una dirección pedagógica con rumbo a la cooperación y el reconocimiento del otro. Por esto mismo, el diseñar actividades que impulsen la interacción, la participación colaborativa y el trabajo en equipo da como resultado un avance fundamental para progresar hacia una educación física más humana, en donde su objetivo no sea obtener resultados en el rendimiento físico o la técnica de un deporte, sino también incidiendo en el desarrollo integral de los estudiantes.

De la misma manera, llevar a cabo una evaluación cualitativa implementada por medio de preguntas abiertas fue una herramienta importante para acceder y tener una mirada más profunda sobre lo que sienten y piensan los estudiantes y como ellos reflexionan sobre sus experiencias, logrando superar la limitación que nos da la nota numérica como evaluación, así mismo nos permite reconocer al estudiante como ser que aprende desde la

reflexión, acción y emoción esto como un sujeto integral. Este método de evaluación permite un fortalecimiento del vínculo que existe entre estudiante y docente.

Como docente en formación, el vivir este tipo de situaciones me permitió entender que en el salón de clases no hay verdades absolutas, ni cursos homogéneos. Cada sujeto que habita el salón de clases o en su defecto en el colegio es un universo diferente con realidades que influyen en la forma como aprende e interacciona. Comprender esto implica desarrollar el ejercicio de la docencia con empatía y reflexión continua, contemplando que el papel de nosotros no es solo dirigir una clase, sino también incide en contribuir de manera positiva en el bienestar humano de quienes están a nuestro alrededor.

Aunque no se logró alcanzar en su totalidad la transformación que se deseaba, esto se debe a que una formación de sujetos socialmente activos es un proceso constante, pero si se pudo evidenciar avances importantes. Por ejemplo, hubo casos de estudiantes que al inicio de la implementación de este proyecto mostraban índices de una participación pasiva o desinteresada, los cuales a medida que pasaban las sesiones empezaron a relacionarse con sus compañeros, a participar y comunicarse de nuevas maneras, dándole sentido a la cooperación. Aunque son logros pequeños son valiosos, pues dejan en evidencia que si se puede ver la educación física como un espacio para el crecimiento humano.

Para concluir, los alcances que logro este PCP van más allá de lo académico, porque apporto a la construcción de sujetos más dialogantes, tolerantes y respetuosos en su sociedad. Al momento que los estudiantes aprenden a dialogar sin amedrentar, a debatir sin imponer, y a reconocer la diferencia como principio para construcción de los saberes colectivos, lo cual sienta los pilares de una coexistencia más humana. En este orden de ideas, este PCP no solo aporta al avance de competencias sociales en el salón de clases, sino también a la creación de estudiantes y ciudadanos que son capaces de convivir en comunidad, siendo

respetuosos de la diversidad y apreciando la cooperación como medio para cambiar positivamente sus contextos sociales

## Referencias

- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.
- Bourdieu, P. (1980). *El sentido práctico*. Siglo XXI.
- Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A social critique of the judgement of taste*. Harvard University Press.
- Camacho, H. (2003). *Pedagogía y didácticas de la educación física*. Editorial Universidad de Barcelona.
- Castañer, M., & Camerino, O. (2013). *Enfoque dinámico e integrado de la motricidad*. Revista de Educación Física, 8(2), 5-18.
- Devís, J., & Peiró, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en la educación física*. INDE.
- Dewey, J. (1916). *Democracy and education: An introduction to the philosophy of education*. Macmillan.
- Díaz, M. J. (2012). *Efecto del tratamiento con derivados de la vitamina D en los parámetros analíticos del metabolismo óseo y en el crecimiento en niños con IRC*. Revista de Pediatría.
- González, R. (2019). *La importancia de las emociones en la educación física*. Universidad Pedagógica Nacional.
- Hernández, A. (2017). *Estrategias pedagógicas en educación física en Colombia*. (Universidad de los Andes.
- Herranz Sancho, M. (2013). *La educación física y la pedagogía del movimiento*. Ediciones de la Universidad Autónoma de Madrid.
- Lagunas, J. M. (2006). *Educación física y desarrollo integral*. Editorial Sport.

Martínez, L. (2020). *Educación física y desarrollo social en adolescentes*. Universidad de Bogotá.

Mauss, M. (1935). *Las técnicas del cuerpo*. Revista de Psicología.

Mosston, M., & Ashworth, S. (2002). *La enseñanza en educación física: Del mando directo a la búsqueda libre*. INDE.

O'Callaghan, K. M., et al. (2021). *Efecto de la suplementación materna prenatal y posparto con vitamina D en la masa ósea de los hijos en la primera infancia: Seguimiento de un ensayo controlado aleatorizado*. Current Developments in Nutrition, 5, 797-797.

Pérez, P. (2018). *Educación física y desarrollo cognitivo en estudiantes de educación básica: Efectos a largo y corto plazo*. Universidad Nacional de Colombia.

Rodríguez, M. (2021). *La educación física como herramienta para el desarrollo social y cognitivo*. Universidad Nacional de Colombia.

Smith, J. (2019). *Educación física integral: Una perspectiva global*. Universidad de Harvard.

Tan, M. L., et al. (2018). *Suplementación con vitamina D en lactantes a término amamantados para prevenir la deficiencia de vitamina D y mejorar la salud ósea*. Base de datos Cochrane de Revisiones Sistemáticas, 2018(6).

Torrebadella-Flix, J., & Domínguez, M. (2018). *Deportividad escolar y su impacto en el desarrollo humano*. Revista Internacional de Educación Física, 4(2), 407-420.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

Wang, Y. (2021). *Modelos de pedagogía de la Educación Física en Asia*. Universidad de Tokio.